

Казенное дошкольное образовательное учреждение Воронежской области  
"Кантемировский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной  
помощи детям дошкольного возраста"

**тема: «Путешествие по водным просторам»  
с использованием ИКТ  
по авторской системе Н.Н. Ефименко  
старшая группа**

Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Наумкина. Е.В.

2017г

## **Физкультурное занятие с детьми старшей группы с использованием авторской системы Н.Н. Ефименко.**

**тема: «Путешествие по водным просторам»**

**Цель:** совершенствование двигательных умений и навыков, работы органов дыхания и кровообращения, содействие всестороннему развитию личности дошкольника по средствам физкультурно-речевых занятий.

### **Задачи:**

1. Всесторонне развивать физические качества детей;
2. познакомить с растениями и животными, которые живут около воды и в воде, с их особенностями и передвижениями;
3. обеспечить уровень физического развития соответствующий возрасту, позволяющий имитировать действия в пространстве;
4. проводить профилактику в нарушении осанки и плоскостопия;
5. развивать у детей способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других;
6. обучать элементам техники имитировать движения птиц, животных, растений;
7. улучшать количественные и качественные показатели выполнения основных движений;
8. развивать творческую активность детей.

**Предварительная работа:** подбор физических упражнений, соответствующих имитации животных, беседа с детьми о водных просторах нашей Земли, просмотр презентации об ее обитателях с использованием проектора и экрана, подбор музыкального сопровождения.

**Использование здоровьесберегающих технологий:** дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

**Оборудование:** проектор, переносной экран, ноутбук, флеш-носитель, магнитофон, мячи по количеству детей. Дорожка со следами, кочки, гимнастическое бревно, «змея» и массажные коврики, сделанная руками педагога. Гимнастический мат, мягкий круг и 2 крепления для него.

**Ход занятия:**  
(дети старшей группы входят в зал)  
На экране 1 слайд презентации с темой занятия.

**В:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие по водным просторам нашей планеты.

**В:** Кто мне ответит, на какой планете мы живем?

**Д:** На планете Земля. (2 слайд планета Земля)

**В:** Посмотрите и скажите, а почему она голубая?

**Д:** На ней много озер, рек, воды.

**В:** Правильно! Путешествуя по водным просторам, мы познакомимся с ее обитателями, будем имитировать движения рыб и животных, которые живут около воды и в воде. А начнем мы наше путешествие с погружения.

(на протяжении всего занятия звучит фоновая музыка)

Подготовительная часть		
<p style="text-align: center;"><i>На экране слайд №3 (море и чайки)</i></p> <p><b>В:</b> Для этого повернитесь друг к другу спиной. <b>И.п.</b> лежа на спине, обе руки обнимают колени. На 1- перекат на предплечье, на 2- перекат на поясницу.</p>	3 раза	дети выполняют перекаты на спине вперед, назад.
<p style="text-align: center;"><i>На экране слайд №4 (Краб)</i></p> <p><b>В:</b> Вот мы и оказались на морском дне. По дну, перебирая клешнями идет краб. Вот и мы сейчас побудем маленькими крабами.</p>	2 раза	
<p><b>И.п.</b> лежа на спине, держим в парах партнера на вытянутые руки, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Шагаем приставными шагами 3 шага вправо, 3 влево.</p>		Дети, держась за руки и лежа на спине выполняют упражнение из стороны в сторону.
<p><b>В:</b> Молодцы! Мимо проплывает стая дельфинов. <i>На экране слайд №5 (стая дельфинов)</i> Это очень дружелюбные животные. Давайте мы с вами покатаемся вместе с дельфинами.</p>	2 раза	
<p><b>И.п.</b> лежа на спине, держим в парах партнера на вытянутые руки, ноги вытянуты вдоль туловища. На 1,2- перекатываемся влево; 3,4- перекатываемся вправо.</p>		Дети, держась за руки и, лежа на спине,
<p><b>В:</b> Мимо дельфинов проплывают морские звезды. <i>На экране слайд №6 (Морская звезда)</i> И дельфины решили поздороваться с ними.</p>	1 раз	переворачиваются 2 раза влево, затем 2 раза вправо.
<p><b>И.п.</b> лежа на животе лицом друг к другу, опираясь на локти. На 1-жимаем руку партнера правой рукой и улыбаемся; на 2-</p>	3 раза	

<p>пожимаем руку партнера левой рукой и улыбаемся.</p> <p><b>В:</b> А теперь проплывает колючая рыба Ёж , такая, что руками не возьмешь. <i>На экране слайд №7 (рыба Ёж)</i></p> <p><b>И.п.</b> лежа на животе. На 1- прогибают спинку и выполняют «Коробочку», соединив ноги и голову.</p> <p><b>В:</b> Вдруг появилась длинная-длинная рыба, как ремень. <i>На экране слайд №8 (рыба Змея)</i></p> <p>Плывет, извивается – это рыба Змея. Давайте покажем, как плывет рыба Змея.</p> <p><b>И.п.</b> лежа на животе. 1-3- ползем по-пластунски назад; 4-6-вперед.</p> <p><b>В:</b> За ближайшими камешками проплывают Морские черепахи. <i>На экране слайд №9 (Морские черепахи)</i></p> <p>Они точно кораблики плывут к берегу. Давайте и мы поплывем как они.</p> <p><b>И.п.</b> стоя на локтях и коленях. Ходьба по кругу на четвереньках.</p> <p><b>В:</b> Откуда ни возьмись появилась хищница. <i>На экране слайд №10 (Акула)</i></p> <p>Вышла на охоту и думает, кого съесть. Ищет себе добычу, плавает через коряги.</p> <p><b>И.п.</b> стоя на ногах и ладонях, таз кверху. Идут по кругу, пролезают через круг.</p> <p><b>В:</b>Рядом с Акулой проплывают маленькие качки. <i>На экране слайд №11 (морские Рачки)</i></p> <p>Давайте и мы поплывем как маленькие рачки.</p> <p><b>И.п.</b> ноги вперед, руки назад в полуприседе. Двигаемся по кругу ногами вперед.</p> <p><b>В:</b> Куда делись рачки? Да это вышла каракатица на охоту. <i>На экране слайд №12 (Каракатица)</i></p> <p>Она плавает с помощью боковых плавников. Давайте и мы так поплывем.</p> <p><b>И.п.</b> сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки</p>	<p>2раза</p> <p>1м.</p> <p>1 круг</p> <p>1м.</p> <p>1м</p> <p>3 раза</p>	<p>Дети приветствуют друг друга и улыбаются.</p> <p>Дети, упираясь руками, сгибают спинку назад и соединяют голову и ноги.</p> <p>Дети, извиваясь, двигаются назад и вперед.</p> <p>Спина прогнута, руки становим на локти</p> <p>Дети идут, подняв таз вверх, и преодолевают</p>
---	--	---

<p>согнуты в локтях. Передвигаемся вперед ногами в положении сидя.</p> <p><b>В:</b> На морском дне есть необыкновенный цветок Актиния.</p> <p><i>На экране слайд №13 (цветок Актиния)</i></p> <p>Он стоит в океане на самом дне и качается по течению. Давайте и мы покачаемся как цветок Актиния.</p> <p><b>И.п.</b> стоя на коленях, руки вниз вдоль туловища. На 1- отклоняемся назад; на 2- и.п.</p> <p><b>В:</b> Мы с вами долгоплыли и не заметили как оказались на Южном полюсе. Там очень холодно и много снега и живут там морские котики.</p> <p><i>На экране слайд №14 (Морские котики)</i></p> <p>Посмотрите на лежбище котиков. Они завели свой танец. Давайте и мы потанцуем как они.</p> <p><b>И.п.</b> стоя в кругу на коленях, держимся за руки. На 1-6 –шагаем приставными шагами стоя на коленях вправо; на 7-12 – шагаем приставными шагами стоя на коленях влево.</p> <p><i>На экране слайд №16 (Пингвины)</i></p> <p><b>В:</b> Посмотрите, недалеко от морских котиков, расположились пингвины.</p> <p><i>На экране слайд №17(Пингвин с яйцом)</i></p> <p>Это папа пингвин, высиживает своих будущих детенышей. Он носит яйцо между ногами и греет его. Давайте и мы походим как пингвины.</p> <p><b>И.п.</b> основная стойка, руки внизу. 1-8- прыжки на носочках с продвижением вперед по кругу.</p>	<p>1м</p> <p>2м</p>	<p>препятствие (пролезной круг).</p> <p>Дети идут вперед ногами, согнутыми в коленях, опираясь сзади на руки.</p> <p>Спина прямая, ноги в коленях не сгибать, руки двигаются вдоль туловища.</p> <p>Идет работа на пресс. Отклоняемся, сохраняя равновесие.</p> <p>При выполнении упражнения спину держим прямо, колено поднимаем</p>
--	---------------------	---

		<p>от пола.</p> <p>При выполнении упражнения работаем руками</p>
<b>Основная часть</b>		
<p><b>В:</b> А мамы пингвины отправляются в путешествие за рыбой.</p> <p><b>Групповой метод тренировки.</b></p> <p>Они идут по тонкому мостику (<i>бревну</i>); затем прыгают с льдины на льдину (<i>кочки</i>); идут по глубокому снегу (<i>по дорожке со следами</i>); пробираются по узкой тропинке (<i>по мягкой «змее»</i>) приставным шагом; идет по опавшим с вершины гор камням (<i>ходьба по массажным дорожкам</i>).</p> <p><b>В:</b> Вот мы и на берегу, и видим, как над морем реет Буревестник.</p> <p><b>Подвижная игра «Буревестник»</b></p> <p><i>На экране слайд №18 (мере и Буревестник)</i></p> <p><b>В:</b> Над океаном, очень низко над водой летает Буревестник. Он открыл охоту на рыбу. Ему нужно поймать как можно больше рыбы до шторма. Сейчас мы будем летать как буревестники.</p>	2раза	<p>Дети идут по бревну, руки в стороны; прыжки по кочкам выполняют на носочках, руки помогают; идут след в след по дорожке; приставными шагами по «змее», руки на пояс; поднимаются по стенке не пропуская пролетов и спускаются вниз.</p> <p>Дети бегают по всему залу, под музыку, руки в стороны. На сигнал –<b>Шторм!</b>–</p>

		музыки нет, все бегут к воспитателю и приседают. На сигнал <b>Затишье!</b> – музыка появляется, игра продолжается.
<b>Заключительная часть</b>		
<p><b>В:</b> Молодцы! Вот такое у нас сегодня было долгое и сложное путешествие. Давайте, завершая его, подышим морским воздухом.  <i>(дети делают круг и садятся в позу лотоса)</i></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>В:</b> вам понравилось путешествие?  А сейчас мы с вами сделаем следующее:  -зажмите правой рукой правую пазуху носа, а через левую сделайте глубокий вдох, выдох через рот;  - зажмите левой рукой левую пазуху носа, а через правую сделайте глубокий вдох, выдох через рот.</p> <p><i>На этом наше путешествие закончилось, возвращаемся в группу.</i></p>	2раза	