

**Занятие по физической культуре для детей
подготовительной группы с использованием
мультимедийных технологий и модульного
оборудования (по методике Н.Н. Ефименко в
стиле «полный круг»)**

Инструктор по физической культуре:
Наумкина. Е.В.

С детьми подготовительной группы, было проведено физкультурное занятие по программе Н. Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления». Данная система опирается на объективные законы развития человеческого организма. Красной нитью в программе проходит мысль о необходимости превратить занятия по физкультуре в увлекательные занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений. Занятие вызвало яркий и неподдельный интерес у детей. В занятии использовались авторские методики Н.Н. Ефименко.





***МОРСКОЕ**

***ПУТЕШЕСТВИЕ**



На занятии совершили путешествие по водным просторам и познакомились с их обитателями, имитировали движения рыб и животных, которые обитают в воде или живут около воды.



Мы с вами живем на голубой планете Земля. А почему же она голубая? На нашей планете много водных пространств. Почти 70 процентов от всей земной поверхности занимает Мировой океан, который разделяет материки.



Начинаем погружение,
собравшись,
прокатываемся на спине

Краб.



По дну, перебирая клешнями идет краб. Он переступает, шевелит своими мохнатыми ногами.

И.п. Лежа на спине, дети в парах, взявшись за руки (руки за головой), переступают ногами вправо влево.

Дельфины

Мимо проплывают стайка дельфинов, дружелюбные животные,

они очень любят играть
И.п. – лежа на спине,
руки за головой
сцеплены в паре,
прокатываемся в одну
сторону на живот, на
спину и обратно.



Морские звезды.



Мимо дельфинов проплывали морские звезды. И дельфины со звездами решили поздороваться.

И.п. – лежа на животе, упор руками о пол, прогнуться, помахали одной рукой, другой рукой. «Поприветствуем друг друга, другая рука» 4-6 раз

Рыба еж.



. А мимо проплывает рыба еж, колючая такая, что руками не возьмешь. Возьмитесь руками за щиколотку и прогнитесь хорошенько, выше ноги.

И.п. лежа на животе. Руками взяться за щиколотки ног, прогнуться, удержать позу. 4-6 раз

Морская черепаха.



За ближайшими камушками проплывают морские черепахи, они словно бронированные корабрики плывут точно к берегу.

И.п. стойка на четвереньках на коленях и локтях, ползти между предметами.

Акула.



Откуда ни возьмись,
появилась хищница акула.
Вышла она на охоту, голодная,
голодная, думает кого же ей
съесть. Плышет она, через
коряги переплывает.

И.п. стойка ноги выпрямлены,
ладони на полу, идти на
высоких четвереньках по кругу
через препятствия.



Морские рачки.



Рядом с акулой плавают маленькие морские рачки. Рачки плавают на манер рыб только задом наперед. Встали на низкие четвереньки.

И.п. низкие четвереньки, спиной вниз, ползти по кругу вперед ногами.

Каракатица.



Куда же делись рачки, это вышла на охоту каракатица, она плавает с помощью боковых плавников. Мы плывем как каракатицы, согните руки и начинаем плыть, поднимая одно бедро потом другое, ноги прямые.

И.п. продвижение по кругу на ягодичах, кулачки сжать.

Морской цветок.



На морском дне необыкновенный цветок, это актиния – морской цветок, это животное такое. Стоит этот цветок на морском дне и качается, куда течение идет туда и качается цветок, давайте мы сейчас покачаемся как актинии. Наклоняемся назад. Как можно дальше наклоняемся.

И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища, отклониться назад, туловище прямое.





Морские котики.

Мы с вами долго плыли и не заметили, как оказались на южном полюсе, там очень холодно, много снега, но и там есть жизнь. Там живут морские котики. Посмотрите лежбище морских котиков, завели они свой танец. Давайте вместе с морскими котиками потанцуем, возьмемся за руки, идем приставным шагом по кругу, поднимаем колени, круг не сужаем, шире круг. На берегу они очень неуклюжие, зато, когда они в воде быстры и виртуозны, очень быстро плавают

И.п. стоя на коленях, взявшись за руки идти приставным шагом по кругу.





Пингвины.

Посмотрите, недалеко от лежбища морских котиков расположились пингвины, это папы пингвины высиживают своих будущих детенышей, они носят яйца между ногами и греют их, давайте попробуем с вами походить как папы пингвины.

И.п. ходьба по кругу как пингвины, с мешочком между ног, руки отведены в сторону, ноги прямые.



А **мамы пингвины** отправляются в далекое сложное путешествие за рыбой, они идут по тоненькому мостику (по скамейке), прыгают с льдины на льдину (кружочки) во время ледохода, идут по глубокому снегу (след в след) очень осторожно, по узенькой, узенькой дорожке около обрыва, за нами скала, а мы идем по узенькой дорожке (по канату, приставным шагом), поэтому надо быть очень осторожной.

Дети идут по кругу,
выполняя препятствия.

Буревестник.



. Над океаном, очень низко над водой летает буревестник, он открыл охоту на рыбу, ему нужно успеть до шторма поймать как можно больше рыбешек. Давайте полетим как буревестники, руки выпрямим в стороны, полетели за добычей.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!