Конспект занятия по физической культуре

Тема: «Подводный мир»

Цель: закрепление умения ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; развитие дыхательной системы.

**Ход занятия**

**1. Вводная часть.**

(Ребенок стоит перед родителем)

Мы с тобой отправимся впутешествие, на дно морей и океанов.

Какое снаряжение нам нужно для погружения? (Маска, ласты, акваланг.)

Повторяй за мной: надеваем на лицо маску, за спину надеваем акваланг, надеваем ласты, пошлепаем ими.

**2. Основная часть.**

1. **«Отправляемся в дорогу. Дружно зашагали в ногу!»**. Ходьба шагом.

**2.«Нас встречают чайки».** Ходьба змейкой

3. **«Впереди подводные валуны, выше ноги подними!».** Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.

**4. «Волны хлещут нам в лицо!»**. Бег.

**5. «Водоросли мы увидали!».** Ходьба на носках руки вверх.

**6. «Морское дно не ровное, будьте осторожны!** Идем по острым камням» .Ходьба на пятках, руки за затылком.

Трудно двигаться под водой, я вижу прекрасное место для наблюдения. (Ходьба с восстановлением дыхания). Давайте здесь остановимся.

**Упражнения**

**1. «Посмотрим вокруг»**. Ноги на ширине плеч, руки на поясе «Глазки влево, глазки вправо,  вверх и вниз,  и все сначала» (6 раз).

**2. «Фотографируем».**

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

1. – поднять руки перед собой в замок.

2. – поворот туловища вправо.

3. – поворот туловища влево.

4. – и. п. (8 раз)

**3. «Медузы».**

И. п. – ноги на ширине плеч, слегка согнутые в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью.

1 – развести руки в стороны, очертить круги перед собой, выпрямить ноги, втянуть живот, вытянуть шею.

2 – и. п. (7-8 раз)

**4. «Осьминог».**

И. п. – стоя на коленях, руки на поясе.

1,2 – сесть на правое бедро, руки в лево.

3,4 – вернуться в и. п.

То же в другую сторону. (4 раза на каждую сторону)

**5. «Морская черепаха».**

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 – вернуться в исходное положение (5 – 6 раз).

**6. «Касатка».**

И.п. – лежа на животе, руки вперед-вверх. 1 – 3 – поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 – и.п. опустить (4 раза).

**7. «Дельфины».**

1 – 3 – прыжки на двух ногах, на месте.

4 – прыжок с поворотом на 90 градусов. (8 прыжков)

В море плавают дельфины,

Среди волн мелькают спины.

Только что они здесь были,

Поиграли и уплыли».

Давайте и мы поиграем как дельфины!

**Упражнения с мячом**

1. Кидать мяч друг другу (примерно 30 сек.)

2. Кидать мяч от груди в пол.

3. Кидание меча левой, правой рукой друг другу.

**3.** **Заключительная часть.**

**Упражнение на дыхание «Всплываем».**

Глубокий вдох, плавно поднимаем руки через стороны вверх. Затем длительный выдох руки опускаем через стороны вниз.

Чем мы сегодня занимались? Какое у тебя настроение?