**План -конспекта и анализ содержания**

**оздоровительно-игрового часа**

Динамический час «Отважные моряки»

I часть

Задачи: повысить двигательную активность детей, эмоциональный фон настроения, продолжать обучать навыкам лазания по гимнастической стенке, закреплять навыки построения в колонну, шеренгу; обучать детей навыкам массажа (общий, стоп);

Коррекционные задачи: развивать зрительное и слуховое восприятие и произвольное внимание, профилактика плоскостопия, коррекция осанки, обучение правильному дыханию.

Возраст: Старшая группа

Время проведения: 25-30 минут

II часть

Одна из форм организации оздоровительно – игрового часа это дина­мический час, который органи­зуется воспитателем. Вместо классической организа­ции физкультурного занятия упор делается на основной вид детской деятельности игру.

Структура динамического часа состоит из двух частей.

1. Оздоровительная разминка подготавливает организм к физи­ческой нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитацион­ные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

2. Оздоровительно-развиваю­щая - тренировка определенного, вида физических умений и навыков, развитие физических качеств, формирование умения играть вме­сте в подвижные игры.

Число заданий в первой и вто­рой частях зависит от возраста детей, двигатель­ной активности и умений, места проведения динамического часа т.д. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются образно-игровые сюжеты: «циркачи», «юные следопыты», «индейцы», «моряки» и др.

Ход динамического часа

Воспитатель приглашает детей в физкультурный зал и предлагает детям разуться.

*Воспитатель:* Ребята, хотите поиграть? (ответы детей) А кем мы будем сегодня в нашей игре, вы узнаете, отгадав загадку:

По морям, по океанам я плыву на корабле,

И гудками шлю приветы всем, кто ходит по земле.

Знает маленький и взрослый море-это не пустяк,

Но я смелый, сильный, ловкий,

Потому, что я – …….(ответы детей)

*Воспитатель:*Правильно, моряк!Ребята, только моряки носят тельняшки, что это за одежда?(ответы детей)

*Воспитатель:*Чтобы быть настоящими моряками мы сейчас тоже примерим тельняшки. Мы нарисуем её полоски с помощью мячика. Вот так!

(Воспитатель показывает, держа мяч в руках, делает мячом по туловищу движения слева на право, каждое последующее движение должно быть ниже). Детьми выполняется самомассаж.

*Воспитатель:*Вот какие вы молодцы, теперь у вас есть замечательные тельняшки. Настоящие моряки перед отправкой в плавание тщательно чистят, моют свой корабль, наводят порядок, давайте, и мы с вами наведём порядок на палубе нашего корабля, помоем, почистим, как говорят моряки «отдраим» палубу. (Дети выполняет самомассаж стоп)

Теперь корабль блестит, и мы можем отправляться в плавание. А чтоб все знали, что мы отчаливаем, мы дадим гудок: прикладываем руки ко рту – это рупор, делаем короткий вдох через нос и длинный выдох через рот со звуком «У-У-У».(Воспитатель показывает, как правильно делать упражнение ).

(Дети выполняют дыхательное упражнение «Гудок»)

*Воспитатель:* Моряки- это очень внимательные люди, им нужно вовремя увидеть приближающийся берег, корабль, идущий на встречу или поднимающиеся волны. Проверим, внимательны ли вы?(ответы детей)

Поиграем в игру «Берег, парус, море». Вот правила этой игры:

На сигнал «Берег» - делаем шаг назад;

На сигнал «Море» - делаем шаг вперед;

На сигнал «Парус» - поднимаем руки, складываем их как парус.

(Проводится игра «Берег, парус, море»)

Моряки очень дружный народ, но они любят посоревноваться. Давайте и мы проведём игру-эстафету «Кто быстрее!»

1 этап: пройти по мостику приставным шагом (гимнастические палки, канат или скамья),

2 этап: взобраться на мачту корабля (шведская стенка).

Для этого нам нужно разделиться на 2 команды. (Воспитатель делит детей на 2 команды)

*Воспитатель:*Есть несколько правил, которые необходимо соблюдать при выполнении этих заданий:

1. Осторожно подниматься по шведской стенке, наступая на каждую перекладину.

2. Следующий начинает движение только тогда, когда предыдущий моряк спустится с мачты (шведской стенке).

3. Выполнив задание, встаёшь в конец колонны.

(Проводится игра – эстафета «Кто быстрее!»)

*Воспитатель:*Молодцы, весело и дружно поиграли!Ребята, ещё моряки должны уметь нырять, будем с вами «ныряльщиками».Чтобы дольше плавать под водой, нужно правильно дышать делаем короткий вдох через нос «ныряем» приседаем, обхватываем колени и медленно выдыхаем через рот.

(Воспитатель показывает, как выполняется упражнение.Проводится дыхательное упражнение «Ныряльщики»)

*Воспитатель:*Молодцы и ныряльщики вы хорошие!У моряков бывают часы, когда они отдыхают, но в это время они не прочь поиграть. Давайте и мы с вами разучим игру «Морские волны».Красная карточка означает, что на море шторм – море шумит, волны накатывают, нужно бегать, даже хлопать в ладоши, жёлтая карточка – спокойное море –спокойно ходим, в разных направлениях, синяя карточка – штиль на море, море замирает, и нам нужно замереть, можно сесть или лечь.

(Воспитатель закрепляет правила игры. Проводится игра «Морские волны».)

*Воспитатель:* Молодцы, весело играли и правильно выполняли команды.

Наш корабль приближается к причалу, но самое заветное желание моряков – это поймать золотую рыбку! Вы тоже об этом мечтаете? (ответы детей)

*Воспитатель:* Я приготовила для вас сюрприз - маленькие золотые рыбки, которые может быть превратятся в волшебных, и исполнят ваши желания.

*Воспитатель:* Ну вот, нас уже встречают на берегу!

(Дети строем идут под марш круг почета и уходят в группу)

III часть

Оборудование: пластмассовые мячики, гимнастические палки или канат, сигнальные карточки 3-х цветов, сюрприз -золотые рыбки, музыкальное сопровождение.

Рефлексивный отчет

В динамическом часе приняли участие 18 детей старшей группы, 8 девочек и 10 мальчиков. В дружественной обстановке я предлагала детям задания, которые они с интересом выполняли.

Все дети хорошо физически развиты, бодры и энергичны. Трудностей работа с детьми не вызвала, так как с ними был заранее налажен контакт.

Я поняла, что проведенный оздоровительно – игровой час дал возможность, без увеличения нагрузки дать детям насыщенную раз­нообразными возможностями двига­тельную деятельность. Главным результатом проведенного динамического часа является реализация главной потреб­ности детей - потребности в движении.