**Су астында кунакта.**

 Мәктәпкә әзерлек төркемендә физкультура эшчәнлеге.

Максат: йөрү һәм йөгерү , үрмәләү төрләрен кабатлау, тигезлекне саклап скамейкадан бер аякның үкчәсен икенче аяк очына куеп йөрү ,икенче скамейкага күчүне ныгыту, сикерү күнекмәләре.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Эшчәнлек эчтәлеге** | **Методик күрсәтмәләр** |
| 1.  2. 3. | Залга керү,тезелү,исәнләшү. Уңга борылу, зал буйлап сул якка берәрле колоннада йөрү -аяк очларында , куллар уч төбен өскә каратып кырга өскә сузылган, йөгерү – аякларны югары күтәреп , зур адымнар белән йөрү, сулга борылу- уң якка кырый хәрәкәт куллар билдә, тукталдык ! - сикереп уңга борылу(2 тапкыр) сул якка кырый хәрәкәт белән йөрү, йөгерү- кыршаулар эченнән иелеп чыгу. Өчәрле колоннага бүленеп тезелү, капма-каршы якка борылу. **Гомум үсеш күнегүләре:** 1.,,**Дулкын**” Баш торыш(б.т.)- аяклар җилкә киңлегендә ,уң кул югарыда,1-уң кулны аска , сул кул югарыга.2-б.т. 2**.,,Чумабыз”** Б.т.-төп торыш, 1-чүгәләү,куллар кырдан югарыга күтәрелеп уч төпләре кушыла.2-төп торыш. 3**,,Дайверлар”** Б.т.йомарланып тезләрне кочаклап утыру,1-аркага тәгәрәп киту, 2-б.т.  | Балалар, карагыз нинди матурлык , бу кай җир икән?! Әйе, бу матурлыкны су астында гына күреп була. Әйдәгез без дә шул якларга сәяхәткә китик.Йомшак ком өстеннән аяк очларында киттек. Ай-һай, ком җылы икән, кояш та нурларын бик нык уйната, без аннан нурлар алыйк , аякларны күтәреп йөгерик – ком монда бик тә кайнар икән . Комсыз урыннан китик ,тар сукмактан –кыр белән , ә хәзер, балалар,тукталдык уңга борылдык, тагын борылдык, күрәсезме нинди биек ташлы кыя, пещерасына да кереп чыгыйк. Юлны дәвам иттек. Күрегез , балалар, нинди матурлык – диңгез иксез-чиксез океанга тоташа.Күрегез нинди биек дулкыннар! Алар гүя безне диңгезгә кереп уйнарга чакыралар ,ә нигә кермәскә соң, суы җылы, чиста, төбеннән ташлары күренеп тора, әйдәгез чумабыз. Аһ! Нинди матур! Күрегез, күр! Нинди генә балыклар , үләннәр юкмонда. Төбенә дә җитеп булмый, бик тирән икән , әйдәгез дайверлар костюмын киеп чумыйк. Хикмәтле балыкларны якыннанрак күрик, бик кызыклы безгә. Күрегез күр - әнә краб су төбеннән килә, чәнечкеле  |
| 4.**,,Краб”** Б.т.-аркага ятып,куллар кырга сузылган, аяклар аерылган тездән бөкләнгән,1-уң аякны югарыга, гәүдәнең аскы бил өлешен күтәрәбез,2-б.т.,3-4- шул ук сул аяк белән. 5.,, **Диңгез аты**” Б.т.-эчкә ятып, куллар сузылган 1-кулларны һәм башны югарыга күтәрергә .2-б.т.-,,качтык” 6.,,**Керпе-балык**” Б.т.-эчкә ятып, аякларны бөкләп куллар белән тубыктан тотарга.1-4-алга- артка атыну. 7.,,**Энә-балык**”Б.т.-эчкә ятып, куллар сузылган.1-уңга әйләнеп аркага яту,2-б.т. 8.,,**Диңгез ташбакасы**” Б.т.- түбән рәвешле дүртаяклап басып .1-уң кулны һәм сул аякны күтәрү,2-б.т.3-сул кулны уң аякны күтәрү. 9.,,**Диңгез актиниясе**” Б.т.-тезләргә басып,куллар югарыда 1-үкчәләргә утыру, алга -уңга иелү,2-б.т.,3-4- шул ук алга – сулга. 10.,,**Алтын балык биюе**” Б.т.-төп торыш.1-8- урында сикерү, куллар белән хәрәкәтләр ясау. 11.,,**Акчарлаклар**” Б.т.-т.т. 1-аяк очларына күтәрелеп борын аша сулыш алу, куллар кырдан югарыга, 2-б.т.**Төп төр хәрәкәтләр:** 1.,,Акула” **Үрмәләү** - предметлар арасыннан ,,елан” формасында тезләргә һәм терсәкләргә таянып үрмәләү, предметлар өстеннән үрмәләп чыгу.2.,,Диңгез котиклары” **Тигезлекне саклап парлап йөрү** –скамейканың уртасына кадәр бер аякның үкчәсен икенче аяк очына терәп куеп йөрү, икенче скамейкага күчү – кыр хәрәкәт белән (уң һәм сул як) йөрү.3.,,Пингвиннар” **Сикерү**- ике аякта бергә ярның бер ягыннан икенче ягына уң һәм сул ян як белән , ,,мендәрдән мендәргә” аяктан аякка.**Хәрәкәтле уен: ,,Балыклар һәм акула”** ( ,,акула” сайлана, төркем икегә бүленә: ташлар һәм балыклар, ,,ташлар” түгәрәккә басалар, ,, балыклар” таралышып ,,йөзәләр” , сигнал булуга ,, балыклар” таш артына качалар, ,,акула” аларны тотарга тырыша, ике тапкыр уйнагач алмашалар). **Инструктор фк**: Балалар, күрегез су асты патшасы безгә нинди матур, төрледән төрле, төсле тасмалар бүләк итте,әйдәгез алар белән дулкыннар ясап уйныйк. **Аз хәрәкәтле уен: ,,Дулкыннар”** ( түгәрәк буйлап бер ноктага беркетелгән тасмаларны тотып югарыга күтәреп йөрү , куллар кырга сузылган, аска төшереп йөрү,куллар билдә ,дулкын ясап –берәүләр күтәреп, икенчеләре төшереп йөрү, тукталып тасманы дулкыннар ясап селкетү. Тезелү, йомгаклау, уңга борылу берәрле колоннада марш атлап залдан чыгып китү. | аякларын ничек күчерә. Әнә аның яныннан диңгез йолдызы йөзеп бара, аның да биш почмагы бар , күрәсезме? Бик кызыклы бу йолдыз , төрле матур төймәләр таккан. Ләкин краб аңа ихтибар итми , үз юлын дәвам итә. Әнә диңгез атлары күңелле бииләр, ой, төсләрен дә үзгәртә беләләр, алар ахрысы качышлы уйныйлар , су төбендә барысы дус һәм тату яши икән, шулаймы , балалар.Ә монысы нәрсә икән , бу бездәге керпегә ошаган ич, әйе бу диңгездә яшәүче керпе-балык.Ничек кабарынган, энәләре дә бар , нинди кызык! Энә дигәннән ,балалар, сез беләсезме энә-балык та бар бу су астында, күрик әле ул ничек йөзә икән.Ташбака ничек йөзә су астында , аны карап торуы бик кызыклы безгә.Аякларын күрегезче –нинди көчле ,әйтерсең лә ишкәкләр Балалар, су төбендә төрледән төрле балыклардан башка әле су үсемлекләре дә күп төрле икән , менә берсе актиния , ул багана кебек тора –ул ,,диңгез актиниясе”, су аны чайкый...чайкый... Балалар, алтын балык әкияттә генә түгел , монда да бар. Әнә ничек сикереп бии. Менә ничек кызыклы икән безгә таныш та , таныш та түгел су төбе патшалыгы. Ә су өстеннән акчарлаклар нидер күзәтә, су шул кадәр чиста төбендә ни булганын күреп була. Ә хәзер әйдәгез сезнең белән сәяхәтне дәвам итик. Балалар монда акулалар да яши бит әле, әнә алар кораблар тирәли йөзеп йөриләр, кешеләрне күзәтәләр, ә без аларны күзәтәбез , су өстеннән бер калкалар.Аннан яңадан су астыннан йөзеп китәләр. Ярдан күргән кешеләр алардан куркалардыр инде .Балалар, ә без сизми дә калганбыз , көньяк полюска килеп җиткәнбез икән ич. Монда салкынрак түгелме? Диңгез котикларын күрегез әле - ничек кызык итеп йөриләр- аяклары аякларыннан ерак китми, ул әле аяклар да түгел , ә ласталар. Скамейкадан икенчесенә күчкәндә игътибарлы булыгыз, егылырга ярамый - аста салкын , бозлы су, айсберглар яши монда. Һәм ... пингвиннар. Әни- пингвиннар ауга чыгып китәләр , боз кисәкләре кечкенә аралары ерак , дөрес сикермәсәң көт тә тор - балыксыз каласың.Әйдәгез , бер күңелле уен да уйнап алыйк. Уенның кагыйдәсен бозарга ярамый , балалар . Кагыйдәләр уенда гына булмый , шулай бит ,менә су асты патшалыгының да үз кагыйдәләре бар, анда һәр балык үз ролен үти , бу хакта кешеләр онытмасыннар иде , шундый матур балыклар, зур – зур китлар , шаян дельфиннар, хикмәтле осьминоглар бөтенләй юкка чыга күрмәсеннәр иде. Әйдәгез могҗизалы су асты патшалыгына рәхмәтебезне белдереп , суларын болгатмый гына йөзеп ярга чыгыйк. Диңгез тыныч кына дулкыннары белән уйный. Хәтерләгәнегез булса , дулкыннар йомшак кына селкенеп торалар да аннан көчле -тугызынчы дулкын килә. Сәяхәтебез кызыклы булды, диңгез буенда да булдык, океан төпләрен дә айкап чыктык, балалар сез сынатмадыгыз, куркып калмадыгыз, сезнең белән ерак юлга чыгарга була. Сез бик акыллы балалар. Ә хәзер шөгылебез бетте, сау булыгыз! |
|  |  |
|