**«Центр развития ребёнка - детский сад № 3»**

**«Театр физического развития и оздоровления»**

**(раздельная физкультура)**

**Вниз по Енисею**

*( мальчики)*

Выполнила:

 Мананникова Л.Н.

 г. Кызыл

Ребятишки, хотите побывать у лета в гостях?

- Хотим.

- Ложитесь все солнышком, закройте глазки.

- Слышите, светлые капли вызванивают, струйки плещутся, волны рокочут. Все громче, все радостнее музыка! Это я, лето, еду к вам. Глядите, я взмахнула рукой, пробуждаются деревья, кусты. Взмахнула я еще раз и всякая мелкая живность засновала. Я ждать не могу, мне большой путь предстоит. Я взмахнула еще раз и проснулись реки, и проснулась наша великая, могучая река Енисей. Она начинается далеко в горах. Много опасностей подстерегает
путешественников на таежной реке. За крутым поворотом лодку несет на каменную стену. Не дай бог зазеваться рулевому, разобьет в подводный камень. Но самое опасное место на Енисее - пороги. По каменным ступенькам с ревом мчится вода. Лодку подхватывает и - вниз. О как страшно, но как приятно! Но мы мужчины, мы сильные, мы преодолели все преграды.

Раз - открыли глазки, улыбнулись.

Два - тело упругое, мышцы полились силой.

Три - вы чувствуете бодрость во всем теле.

Встали. Вы хотели бы побывать на этой могучей реке, проверить себя, свои силы, проверить какие мы настоящие мужчины?

- Да.

- Давайте вначале проверим пульс. Пальчиками правой руки на запястье левой найдите пульс. Как он бьется?

- Ровно, спокойно.

- Ребята, чтобы отправиться в путешествие, нужно вначале добраться до реки. Впереди нее ждутпреграды и может даже опасности, вы не побоитесь?

- Нет, потому что мы сильные, смелые, мы мужчины.

- Ну, тогда в путь.

**1**. Ходьба на четвереньках, на высоких четвереньках.
Вот мы с вами вышли на тропу.

**2**. Ходьба на коленках.

- Молодцы, хорошо прошли, но вот нам дорогу перегородили высокие деревья. Они как бы говорят нам, не пустим вас дальше, проверим вашу отвагу и решительность. Давайте докажем, что мы все преодолеем.

**3**. Пролазим под дугой.

**4**. Хитрые лисы (упор на руки) Вот с высокой скалы посыпались камни, осторожно! Проползем под скалой так, чтобы нас не задели камни.

**5** Камнепад

Умнички, вот какие вы .ловкие!

Посмотрите, через дорогу ползут черепахи .Они полностью перегородили нам путь. Давайте мы их обойдем в обход.

**6** Черепахи, (ползут задом)
Молодцы, вы сильные, ловкие, смелые. Но впереди опять препятствия Перед нами гора .Гору не обойти, попробуем через неё перелезть.

**7** Гора (лёжа на спине выбросы руками и ногами). Нет, слишком высокая гора, нам её не преодолеть. Я вижу пещеру, там темно, но давайте рискнем.

**8** Пещера (стоят дугой, переползают внутри ) \_Вот какие вы сильные, вы преодолели гору. Я вижу выход, вперёд к нему!

**9** Идут на коленях.

Вот мы и добрались до реки. Погода, кажется, наладились, желание попутешествовать у нас с вами есть. Пора и в путь. Теперь я вижу, что вы сильные, мужественные, с вами не страшно отправится в любое путешествие. Но не забывайте, что на реке всякое случается: и пороги, и огромные волны могут захлестнуть лодку, можно налететь на подводный камень. Будьте внимательны. Для начала давайте произведем осмотр лодок.

**1** Осмотр Лодок (гуськом вокруг лодок)

В ложах оказались неполадки. Какие вы внимательные, молодцы. Давайте устранять неполадки.

**2**Чиним лодки. (наклоны в сторону) Ну вот, лодки в порядке! Заняли поудобнее свои места и в путь!

**3** Гребут.

(сидя имитируют греблю лодок)

**4** Осторожно, камни!

(поднимают ноги, ставят на скамейку)

Умнички, проскочили. Ой, посмотрите какая волна! В ложи попала вода, но ничего страшного, на реке всякое может случиться. Вычерпываем воду.

**5** Вычерпываем воду (наклоны вперед, дотрагиваются рукой о пол, смена рук).

- Молодцы! Вода вычерпана, и нам пора привести себя в порядок, и просушить свои вещи.

**6** Выносим вещи на причал! (перешагиваем через скамейку). Посмотрите, наша одежда вся промокла. Первым делом давайте просушим носки.

**7** Сушим носки (ногу ставим на скамейку, постукиваем) Подсушив носочки, отряд дружно выходит на причал. Осторожно, идем по мостику.

**8** По мостику (идут по скамейкам приставным шагом.

На берегу отряд поджидает сюрприз - широкое болото. Однако, нам это не страшно, и мы решительно стали передвигаться через трясину.

9 «По бревнам через болото» - на животе по скамейкам подтягиваясь руками.

Все труднее становится переправа. Наконец отряд выбрался на сухое место, молодцы!

Посмотрите, здесь какие-то следы. Давайте попробуем узнать, чьи это следы.

**10** «Запутанный след» - (дети идут змейкой, переступая через скамейки). А вот мы и узнали, кто оставил эти следы - зайцы. Давайте пробежим по следам как зайчики.

**11** Трусливые зайцы (бегзмейкой)

Но почему трещат кусты? Да это же волк! Он проснулся от шума и беготни, и бросился в погоню за нами. Перепрыгиваем через ямы.

**12** . Не упадив яму (бег с прыжками)

**13** Шум погони взбудоражил оленей (ходьба с высоким подниманием колен)

14 Умнички, вы такие быстрые и ловкие.

Постепенно шум погони стих, зайцы убежали в одну сторону, волки в другую, а наши отважные путешественники кажется, заблудились. Уже вечереет, давайте включим фонарики, и будем искать реку.

**15**«Заблудились» идут согнувшись друг за другом, перешагивая бугры, кочки, ямы.

А вот и река! Вовремя успели вернуться. Посмотрите, какой красивый куст растет на берегу! Давайте возле него отдохнем, полечимся. Давайте пощупаем наш пульс. Как он бьется? Да: - Часто.

- Давайте, восстановим дыхание и пульс (дышат).

Умнички, проскочили. Ой, посмотрите какая волна! В ложи попала вода, но ничего страшного, на реке всякое может случиться. Вычерпываем воду.

Вот и закончилось наше первое путешествие по реке. - Я вижу, какие вы отважные путешественники. Вы преодолели все

препятствия. Вы сильные, мужественные, смелые Давайте споем песенку. Песня: «**Будем моряками».**