**Конспект физкультурного досуга в подготовительной группе**

***«Морское путешествие»***

Цель: приобщение дошкольников к спорту, здоровому образу жизни

Задачи:

Развивать интерес детей к спортивно-массовым мероприятиям, поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности.

Формировать морально-волевые качества (целеустремленность, смелость, выдержка, организованность, самостоятельность, настойчивость в достижении результатов).

Воспитывать взаимоподдержку и взаимопомощь.

Оборудование:

Разноцветные флажки на каждого ребенка по 2, кегли (10 штук), стойки (2 шт), кубики по количеству детей, 2 подноса, 2 мяча среднего размера, 2 фартука, 2 косынки, ракушки, 2 обруча, 4 дуги, красный, зеленый, синий круги, 2 спасательных круга, 2 ведра с водой, муляжи овощей и фруктов, маска акулы, звезды из самоклеющейся бумаги, панно, корзины.

Ход.

Дети входят в зал под музыку, делятся на 2 колонны, расходятся в разные стороны и встают около скамеек.

Добрый день, уважаемые дети! Наш корабль «Северная звезда» отправляется в учебное морское плавание. Задача важная и ответственная. На учебные сборы прибыли смелые, отважные, спортивные команды.

Команда «Звезда» и команда «Дельфины»

Сегодня на нашем корабле «Северная звезда» в плавание отправляются отважные, смелые, ловкие и находчивые юнги. Их ждут нелегкие испытания. Все готовы отправиться в плавание?

**Упражнение «Марш» (Г.Свиридов)**

Настоящий моряк должен быть в хорошей физической форме. Поэтому необходимо провести физкультурную разминку.

Под музыкальное сопровождение дети выполняют ***комплекс упражнений с флажками.***

1. Руки в стороны - вверх - вперед - вниз

И.п. – о.с. – 8 раз

2. Наклоны вперед, положить флажки.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. – 6 раз

3. Покачивание – выпады влево-вправо

И.п. – ноги широко расставлены, руки впереди – 8 раз

4. Руки перед грудью - вверх - перед грудью - в стороны

И.п. – о.с. – 8 раз

Включается аудиозапись «Шум моря. Шторм».

На море поднимается шторм, корабль сносит. На пути множество рифов.

***Эстафета «Между рифами».*** Участники змейкой бегут между кеглями, обегают стойку, обратно бегут по прямой.

Молодцы, юнги! Правильно и точно выполнили задание.

После шторма воздух прохладен и свеж. Давайте подышим свежим морским воздухом.

***Дыхательная гимнастика.***

Во время шторма на палубу выбросило много водорослей и песка. Надо срочно привести ее в порядок.

***Эстафета «Уборка палубы».*** От старта до стойки на определенном расстоянии разложены кубики. Первый участник бежит, берет кубик, возвращается назад, кладет кубик в корзину, встает в конец колонны. Бежит второй участник, берет второй кубик и т.д.

Молодцы, юнги! Как чисто стало на корабле!

А как красиво на море. Что же там видно.

***Зрительная гимнастика***

Пора подкрепиться. Кто поможет коку приготовить обед?

Товарищ капитан! Любой юнга может приготовить вкусный обед и заменить кока.

***Эстафета «Приготовление обеда».*** Участники на подносе несут мяч среднего размера, обегают стойку и передают поднос следующему игроку. Последний игрок надевает колпак, фартук и возвращается с подносом обратно.

Мы идем с опережением графика. Вы хорошо потрудились, подкрепились, можно немного отдохнуть.

***Песня «Бескозырка белая»***

Любой матрос должен уметь плавать и нырять. Сейчас мы посмотрим, как вы умеете нырять и доставать с морского дна ракушки.

***Эстафета «Ныряние на морское дно».*** Участники добегают до тоннеля, пролезают в него, добегают до стойки, около которой лежит обруч с кубиками-«ракушками», бегут из обруча ракушки, обегают стойку, возвращаются к команде, кладут ракушки в корзину и передают эстафету следующему игроку.

Молодцы.

Плавание продолжаем. И я предлагаю поиграть.

***Игра «Самый внимательный».*** Ведущий по очереди показывает участникам круги разного цвета. Участники имитируют полет самолета, плавание корабля, марш солдат. Задача - правильно выполнять движение. Игра проводится под музыкальное сопровождение

Каждый матрос должен уметь не только отлично плавать и нырять, но и оказывать помощь на воде. Проверим вашу сноровку и умения по спасению на воде. Приступить к тренировке!

***Эстафета «Спасение утопающего».*** Участник надевает спасательный круг, обегает стойку, возвращается и передает эстафету следующему участнику.

Молодцы юнги. Пока предлагаю отгадать интересные ***загадки.***

Чтобы сильная волна

Нас с места сдвинуть не смогла.

За борт мы цепь бросаем

И в воду опускаем (якорь)

Чтоб увидеть мне вдали,

Как проплывают корабли,

В него я быстро погляжу

И всем ребятам расскажу (бинокль)

Кругом вода, а с питьем беда (море)

В тихую погоду – нет нас нигде,

А ветер подует – бежим по воде (волны)

Впереди по курсу неизвестный остров. Держать курс на остров! У нас заканчивается запас пресной воды, необходимо срочно его пополнить. Спустить шлюпки на воду!

***Эстафета «Чья шлюпка быстрее доплывет до берега?».*** Участники, держась друг за друга, «паровозиком» бегут до стойки, обегают ее, возвращаются.

Вот мы и на острове. Надо только пополнить запасы пресной воды и фруктов.

***Эстафета «Пополнение запасов***». Участники встают цепочкой. В начале и в конце ее - корзины. По команде участники передают друг другу из корзины ведра с водой и муляжи-фрукты.

Вы славно потрудились, а сейчас можно немного поплавать.

***Подвижная игра «Акула».*** Дети под музыку бегают, имитируя плавание. По сигналу «Акула!» догоняют детей (3 раза).

Мы благополучно выполнили поставленные перед нами задачи. Учение подходит к концу. Сегодня вы еще раз доказали, что настоящими моряками могут стать самые сильные, смелые и ценящие дружбу юнги, готовые прийти на помощь в любую минуту.

Поздравление с окончанием путешествия, награждение участников соревнования.