**Морское путешествие**

**Цель:**

Приобщать детей к здоровому образу жизни через физкультурное развлечение

**Задачи:**

Упражнять в различных видах ходьбы по профилактике плоскостопия, в выполнении упражнений на осанку; улучшение дееспособности дыхательной системы, выработать более глубокий вдох и более длительный выдох; доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений;

**Материал:** гимнастическая скамейка, ре6ристая доска, стенка декорирована в морском стиле (корабль, чайки), бескозырки на каждого ребенка, два круга резиновых, кегли.

**Ход занятия:**

**Вос.** Сегодня мы отправимся в морское путешествие. Пойдемте на пристань!

Мы идем , как обычные ребята (обычная ходьба),

А теперь как мишка косолапый (ходьба на наружном своде стопы)

Руки вверх мы поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем,

Опустим вниз, к себе прижмем (выполняется указанные движения)

После к бегу перейдем (бег с изменением темпа)

Бурлит вода, шумит вода (круговые движения руками),

Но нам преграда не страшна!

По трапу мы пройдем

И на корабль попадем (ходьба по ребристой доске)

**Вос-ль:** Сейчас я палочкой взмахну и вас в матросов превращу

**О.Р.У. с элементами хатха –йога.**

**1.«Водоросли».** Водоросли тянутся через толщу воды к солнышку, но появился ветер, и вода уносит их то в одну , то в другую сторону. И.п.-ноги врозь, руки внизу.

1.-поднять прямые руки перед собой вверх;

2.-наклониться вправо;

3.-выпрямиться-руки вверх; 4.- И.п. тоже влево. ( 6 раз)

Произносим на выдохе звук «ш-ш-ш»

**2. «Медузы».** Куда то торопятся медузы, дружной стайкой уплывают вдаль.

И.п.-ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед

грудью.

1.-развести руки в стороны, очертить круги перед собой, одновременно выпрямляя

ноги и поднимаясь на носки.

2.-И.п. (6-8 раз)

Произносим на выдохе «буль-буль».

**3. «Морской конек».**

И.п.-о.с., Руки на поясе.

1.-Выпад правой ногой вперед;

2-3-пружинистые покачивания;

4.-И.п. тоже левой ногой. 4-5 раз

**4. «Морская черепаха»** (осторожная-то выглянет из домика, то снова спрячется)

И.п.-сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить

к коленям.

1-2-поднять вверх вперед прямые ноги «угол»,руки в стороны, шею вытянуть;

3-4- И.п.

4-6 раз

Произносим на выдохе «ух»

**5.«Дельфины».** Добрые, ласковые дельфины резвятся на волнах.

1-8 прыжки на месте на 2х ногах в чередовании с ходьбой. 4 раза

**Упражнение на дыхание «Гудок корабля»**

Носом с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом совершить длинный выдох через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у»

*Где – то вдалеке «у-у-у»*

**В-ль:**

Кто – то сидит под водой…

Наверно, это Водяной.

Позовем его!

**Дети.**

Водяной! Водяной!

Почему ты сидишь под водой?

Выгляни на минуточку!

*Под музыку входит Водяной.*

**Водяной:**

Я Водяной, я Водяной,

Никто не водится со мной!

**Вос-ль:**

Водяной, ты должен знать:

Будем мы с тобой играть!

**В-ль:**

Сейчас мы проведем эстафету, а ты будешь оценивать наших детей. Садись на палубу мы начинаем…

**Эстафета №1 «Между рифами».** Участники змейкой бегут между кеглями и обратно по прямой.

**Эстафета№2 «Спасение утопающего».** Участники надевают спасательный круг, обегают стойку, возвращаются и передают эстафету следующему участнику.

*Водяной оценивает детей*.

**Вос-ль:**

Водяной поиграй с нами в еще одну игру, которая называется «Берег и море».

**Подвижная игра «Берег** и море»

**Водяной:**

Ну а теперь давайте поиграем в мою любимую игру «Море волнуется»

Играют 3 раза, на 3-ий раз водяной исчезает.

**Вос-ль:**

Ой, а куда делся водяной? Наверное он устал и решил уйти к себе под воду.

Ребята, ну и нам пора возвращаться в наш детский сад.

Сейчас я палочкой взмахну,

Вас в ребятишек превращу!

Мы по трапу пройдем

И на сушу попадем (ходьба по ребристой дорожке)

Д*ети по ребристой доске спускаются обратно с корабля.*

**Конспект физкультурного развлечения**

**«Морское путешествие»**

**Провела: Жунусова А.Б.**