**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 275»**

Сценарий физкультурного досуга в старшей группе

**«Морское путешествие на остров»**

**Выполнила: воспитатель**

**Анасенкова Ольга Анатольевна**

**Нижний Новгород**

**2015**

**Цель**: Закреплять в игровой форме навыки выполнения циклических упражнений: бега, прыжков, ходьбы.

 Развивать у детей физические качества: ловкость, быстроту , умение действовать по сигналу.

Вызывать положительный эмоциональный настрой.

**Материал и оборудование:**

Карта с заданиями; по 6 карточек с изображением морских звезд и золотых рыбок, разноцветный мелкий строитель; обруч, шкатулка с кладом.

Воспитатель приносит карту сокровищ и предлагает отправиться в путешествие на остров за кладом.

1. Построение в шеренгу. (дети - «матросы», воспитатель - «капитан».)

Приветствие. («Здравствуйте, товарищи матросы!» - «Здравия желаем, товарищ капитан»). Капитан идет вдоль строя, проверяя осанку и внешний вид детей.
Построение в колонну по одному с поворотом в движении (команда «Напра-во!»)

2. Разновидности ходьбы.

* обычная в колонне по одному
* по диагонали

 (1-я обычным шагом

 2-я приставным шагом

 3-я спиной вперед)

3.Разновидность бега

* обычный
* обычный с ускорением
* обычный с постепенным замедлением

Основная часть.

«Мы в море»

1. Игра «Море волнуется»

Участники игры занимают стульчики расположенные на расстоянии 1м друг от друга. Ведущий проходит между играющими и собирает их в одну волну. Так все играющие по очереди уходят со своих мест. После слов «море спокойно» все опускают руки и бегут занимать стул. Кому не хватило — тот водящий.

2. «Запах моря»

И.п. - стоя ноги врозь, руки внизу, мышцы предельно расслабить, глаза закрыть.

Медленно втягивать воздух, пытаясь уловить запах моря. Выполнять в медленном темпе.

3. «Пловец»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки вверху.

1-8 поочередные круговые движения руками вперед, имитирующие плавание кролем на груди;

1-8 тоже назад (плавание кролем на спине).

4 «Поднять якорь»

И.п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1-2 наклон вперед, коснуться руками пола;

3-4 — и.п.

5. «У штурвала»

И.п. - стоя, ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз («держим штурвал»)

1-2 — наклон вправо;

3-4 — тоже влево.

6. «Гребля» («Спустить шлюпки»)

И.п. - сидя на стуле, согнув ноги в коленях, руки согнуты перед грудью.

1-2 — не отрывая стопы от пола выпрямить руки, наклонив туловище вперед.

3-4 — вернуться в исходное положение.

Эпизод психогимнастики
«Капитан»

Ребенок представляет себя капитаном, который стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие волны, свистит ветер.

Но не боится капитан бури.

Что видит капитан впереди? (ответы детей)

Подвижная игра

«Спрыгни в воду»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки опущенны.

1. Подняться на носки, руки вверх
2. Полуприсяд, руки назад
3. Прыжок вверх выпрямившись
4. Приземляясь с носков на стопу, полуприсяд.

(Дети стоят на стульчиках. Площадка — море. По команде «быстро в воду» дети спрыгивают на пол и бегают по залу, имитируя плавание брасом. По сигналу «быстро из воды» дети влезают на свободные скамейки близко расположенные к ним). Следует отметить детей, которые прыгают по залу, мягко приземляясь, и по сигналу быстро влезают на стульчик.

Воспитатель: Вот и добрались мы до острова, на котором нас ждут приключения. Давайте посмотрим на карту. Итак, первое задание.

Игра на внимание.

Дети встают в круг; выполняют только те движения, которые он называет, не обращая внимание на то, что показывает.

Второе задание:

Игра «Ловкий строитель»

В середине зала на пол кладется обруч. Внутрь обруча кладутся кубики разноцветные и треугольники из мелкого строителя. На одинаковом расстоянии от обруча, по кругу расставляются детские стульчики.

Дети садятся на стулья. По команде воспитателя дети бегут к обручу, берут один кубик и бегом возвращаются к своему стулу, кубик кладут рядом. Затем снова бегут к обручу, снова берут кубик. Бегом возвращаются к своему стулу и второй кубик кладут сверху на первый (строят дом). И так продолжается до тех пор, пока не закончатся все кубики. Победит тот, кто построит самый высокий дом. Игра повторяется 2-3 раза.

Третье задание на ловкость:

«Быстро займи место»

Дети вокруг стульчиков образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг них (стульчиков). Каждый раз должно быть на 2 меньше. На следующий сигнал «быстро займи место» - каждый должен сесть на стульчик. Считается проигравшим тот, кому не хватило места.

Четвертое задание:

«Достань банан»

Лазание по вертикальной гимнастической лестнице, контролируя движение рук и ног.

Пятое задание

«Ищем сундучок с кладом»

Игра «Холодно — горячо»

(игра малой подвижности)

Дети, не разрывая рук, ходят по залу и ищут сундучок.

Досуг заканчивается угощением детей, воспитатель ьлагодарит всех за участие и отмечает самых ловких и сильных.