**Спортивное развлечение «Путешествие в морское царство»**

**Задачи:**

• Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости.

• Содействовать развитию воображения и творческих способностей. Способствовать формированию у детей сознательного стремления к здоровью, развивать навык собственного оздоровления.

• Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

• Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

• Развивать мышечную силу, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности.

• Учить само расслаблению.

**Ход мероприятия:**

 Ведущий:

 Я предлагаю вам отправиться в Морское царство»

**Мы с весёлым ручейком в гости в сказку поплывём.**

**Ручеёк звенит, журчит, быстро, весело бежит.**

**Скачут капли-капитошки, поднимайте выше ножки.**

(Бег высоко поднимая колени).

**Вот уже течёт река, широка и глубока, к морю подбирается, шире разливается** (ходьба через центр парами, затем расходясь вправо - влево, дети образуют круг).

**И вот перед нами море бушует, шумит на просторе,**

(И.п. о.с., волнообразные движения поднятыми в стороны руками)

**А в море высокая ходит волна, вверх до небес и вниз до дна.**

(И.п.: о.с. Поднять вверх руки через стороны, подняться на носки, присесть, коснуться руками пола, выпрямиться.)

**Качает вода солёная водоросли зелёные**,

 (И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу, наклоны вправо-влево, руки скользят по бокам)

**Вправо качает и влево качает, откинет назад и наклонит вперёд.**

 (И.п: о.с. Поднять руки вверх, откинуться назад, наклониться, коснуться руками пола, выпрямиться.)

**В сонной тёмной глубине дремлет камбала на дне, шевельнется, поплывёт и опять на дне уснёт.**

( И.п. лёжа на животе, руки под подбородком, отвести руки назад туловище приподнять вверх).

**У осьминогов много ног, их поднимает осьминог вверх-вниз, вверх-вниз, хватит, угомонись!**

(И.п. то же. Поочерёдно поднимать прямую ногу вверх).

**Крабы разбрелись по дну, ходят не толкаются, к знакомым осьминогам в гости направляются**

 (ходьба на четвереньках в круг и обратно)

**А морские коньки резвы быстры и легки, не угонишься за ними, до того они ловки.**

Сейчас начнем погружение в морские глубины и превратим наши тела в морских обитателей: Я ладошками возьму и ключицу разотру

 И кругами и кругами грудь массирую руками,

 А потом, а потом - превратимся. Уплывём.

 Трём ладошкой вверх - вниз, вверх, вниз пятки и носочки.

 Вверх - вниз, вверх - вниз ножку до коленочка

 Вверх - вниз, вверх - вниз разотрём мы быстренько

 Вверх - вниз, вверх - вниз, и бедро разотрём

 Вверх - вниз, вверх - вниз и на дно уплывём.

 Вверх - вниз, вверх - вниз.

 **Этюд «Рыбки»**

Девочки (6 человек) выстраиваются в 2колонны, выполняя плавные движения кистями рук. На первый такт выбегает первая пара девочек, имитируя движение плавникам. На 2 и 3 такт выбегает 2 и 3 пар. Пары становятся напротив друг друга. На 6 счетов выполняют поворот вокруг себя вправо, затем влево, выполняя плавные движения кистями рук. Правую ногу вперёд, медленный наклон к носку правой ноги,

затем тоже - самое к левой ноге. Руки назад, работают как плавники, бег вперёд, навстречу друг другу. Наклоны вправо-влево по 4раза в каждую сторону. Разбежаться в круг.

Движения в кругу:

l. И.п. сидя, руки вперёд. Плавные наклоны вперёд к носкам ног. 3раза

2.И.п. сидя, руки в упоре, сзади, поочерёдное поднимание ног. 6раз.

3..И.п. лёжа на животе, упр. «лодочка» 4раза.

4.И.п. лёжа на животе, упр. «утюжок» 3-4сек.

5.И.п. сидя, наклоны вперёд. 3раза.

Медленно встать, разбежаться на И. п. Руки вперед, подбежать к друг другу, обхватить за талию, медленное вращение по кругу «рыбки засыпают»- встать на одно калено, головы склонить.

**Танцевальные движения «осьминогов и крабов»**

(муз .группы «Рамштайн» )

**1**.Выход: Осьминог выходит вместе с крабами, у осьминога на поясе подвязан пояс с 5 лентами. Крабы располагаются вокруг осьминога

1)ходьба на месте

2)поочерёдное поднимание рук вверх, пальцы врозь.

3)боксёрские движения руками вперед.

4)руки вверх, ноги врозь, покачивание вправо - влево.

**2**.Движения с лентами: Крабы подходят к осьминогу и вытягивают от пояса ленты, отходят назад, натягивая ленты каждый в свою сторону.

1)движение лентой вверх-вниз с наклоном

 2)подкручивание под лентой вправо-влево

3)передача ленты под прямой ногой

4)закручивание в ленту, раскручивание.

5)ходьба вокруг осьминога на корточках, держа ленту в руках.

Осьминог медленно вращается вокруг себя. Вернутся в и.п. Движения повторяются дважды.

Композиция «Дельфины»

Ведущий:

Сейчас мы с вами перенесёмся на золотой песчаный пляж тихого океана, который неустанно катит свои пенистые волны, и разбивая их о берег, бросает на горячий песок пригоршни живительной влаги, а вот и уютная песчаная отмель- любимое место дельфинов, пока они отдыхают- лежат на своих круглых спинках, но как только проснуться, начнут играть, танцевать в тёплых водах океана, вот дельфинята проснулись после тихого часа, они стали вертеть головой в разные стороны и двигать плавниками (руками), движения плавные, сонные. Потом дельфинчики зашевелили "нижними плавниками" (ногами) ,сначала двумя одновременно, затем сгибая и разгибая поочерёдно левую и правую ногу, затем делая педалеобразные круговые движения в воздухе. Лёгкая, тёплая волна всколыхнула дельфинят, и они с радостью перевернулись на животы, продолжая выполнять гребковые движения передними плавниками. Вот некоторые из дельфинов стали повыше вставать на волнах, и всматриваться в даль, что они там видят ? Остров! Как же мы могли забыть? Ведь неподалёку отсюда есть небольшой, но очень красивый и уютный островок, любимое место игр наших дельфинчиков! Все они дружно поплыли к своему островку, затерявшемуся в океанских просторах. Дельфинчики знают дорогу и не собьются с пути. Они весело раскачиваются на волнах, как птицы - чайки, затем переворачиваются, как брёвнышки, и «бултыхаются, как бочонки». Хоть и недалеко островок, но дельфины всё же немного устали, и снова перевернулись на спинки: теперь передние плавники отдохнут, а задние и хвостик поработают. Уже виден чудесный островок, точнее, только верхушки высоких пальм, растущие на нём. Чтобы разглядеть остров получше, дельфинам приходится повыше взмывать над морскими волнами то вверх, то вниз, прогибая спинки и работая всеими плавниками. А вот и островок! Здравствуй, здравствуй чудесная, голубая лагуна, здравствуйте, волнистые разноцветные мягкие водоросли, россыпи жемчуга! Дельфинчики выбираются на мелководье и начинают резвиться, барахтаться кто как может, весёлые, шустрые обезьянки спустились с кокосовых пальм и стали показывать что они умеют делать. Увлекшись наши дельфинчики, заигрались, а солнышко тем временем всё ниже и ниже скатывалось в океан, стало вздыхать море пора малышам возвращаться домой, на свою отмель, к папам и мамам. Дельфинчики прощаются с островом, обезьянками, поворачиваются и плывут в обратную сторону, снова и снова прощально помахивая плавниками и оглядываясь. Дельфинчики и подводный мир океана радуются солнышку, его ярким, тёплым лучам но скоро оно зайдёт за горизонт и океан погрузится во мрак, до свиданья солнышко, до завтра, мы с нетерпением будем ждать прихода нового дня!

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

Ведущий:

Сейчас мы с вами проведём соревнования, но эти соревнования не простые, потому что судьями у нас будут родители, если вы правильно будете выполнять упражнения, ваши родители будут вам хлопать, а если в зале будет тишина, значит, вы упражнение выполняете неправильно.

**Мы играем в игру: "Море волнуется ".**

 Море волнуется - раз, Море волнуется - два, Море волнуется- три, На месте, фигура дельфина замри! (лёжа на животе, прогнувшись, руки вверх в "замок")

Фигура «краба» (упор стоя согнувшись, ноги врозь)

Фигура «морской звезды» (лёжа на животе, прогнувшись, руки в стороны ноги врозь)

 Фигура «морского конька» (сед на пятках, руки за голову)

 Фигура «улитки» (упор лёжа на спине, касание ногами за головой)

 Фигура «морского льва» (упор сидя между пятками, колени врозь)

 Фигура «медузы» (сед ноги врозь с наклоном вперёд до касания руками стопы)

Фигура «ужа» (сед с предельно разведёнными врозь ногами, руки на пояс) Фигура «морского червяка» (упор стоя согнувшись)

Ведущий:

А сейчас мы с вами отдохнём. Ложитесь на пол и закрывайте глаза (звучит медленная музыка).

Напряженье улетело, И расслаблено всё тело. Плавнички отдыхают. Хвостик тоже отдыхает. Отдыхают, засыпают -2 р. Губы не напряжены. Приоткрыты и теплы -2 р. И послушный наш язык быть расслабленным привык -2 р. дышится легко, ровно, глубоко.

А теперь все открыли глазки. Рыбки снова превратились в девочек и мальчиков. Разбудили свои ручки, ножки. Можно вставать. Понравилась вам наша игра? Желаю вам хорошего настроения.