Физкультурный досуг в средней группе

**«Морское приключение»**

**Программное содержание:**

Разучить с детьми комплекс упражнений с флажками; укрепить мышцы спины и формировать правильную осанку. Закреплять умение прыгать в длину с места, подлезать под дугу.

Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке; ходить, удерживая равновесие по ограниченной поверхности. Совершенствовать умение метать в движущуюся цель.

Развивать у детей выносливость, быстроту движений в подвижно-игровой эстафете «Приключение на дне моря». Развивать у детей фантазию, обогащать эмоциональный опыт.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Ребята! Сегодня нас с вами ждет «морское» приключение, сначала мы поплывем на корабле, будем моряками. Как вы знаете, моряки смелые, сильные люди, знают много профессий: они пловцы хорошие водолазы, у них есть капитан.

***Вводная часть (разминка)***

**Инструктор**:

Выходим мы на берег за капитаном в колонну по одному. *(Ходьба друг за другом.)*
"Светит солнце, очень жарко, песок горячий: позагораем"
- руки вверх, идем на носочках, перекатом с пятки на носок, змейкой - "обходим большие камни на берегу".
"Солнце еще сильнее нагрело песок"

- запрыгали, побежали обычным бегом по песку, поднимаем колени выше "перепрыгиваем через камушки".
*Ходьба.*

***ОРУ "Морские сигнальщики"***

1) И.п. о.с. Флаги в стороны; 2 - вверх; 3 - вперед; 4 - и.п.
2) И. п. о.с. Флаги вверх; 1,2,3 - махи руками в стороны. 4 - и.п.
3) И.п. о.с. Флаги в стороны. 1 - выпад вперед правой ногой; 2 - и.п.; 3 - выпад вперед левой ногой; 4 - и.п.
4) И.п. стоя на коленях, флаги в стороны 1 - сесть справа у пяток, флаги вверх; 2 - и.п. 3- сесть справа у пяток, флаги вверх , 4 - и.п.
5) И.п. лежа на боку (левым правым боком), рука опирается на локоть. 1 - взмах рукой и ногой вверх, одновременно 2 - и.п.
6) И.п. лежа на животе, руки под подбородком. 1 - вдох, флаги вверх и скрестить, прогнуться; 2 - выдох, и.п.
7) И.п. о.с. 1,2,3,4 - прыжки на 2-х ногах , взмахивая флажками, 5, 6, 7, 8 - ходьба.

*Дети кладут флаги на место. Инструктор говорит: "Нам понадобятся водолазы, надо обследовать дно".*

***Продолжение ОРУ "Водолазы".***

8) Волнообразные движения рук на полу - "раздвигая воду, погружаемся на дно: вдох - выдох.
9) "Встреча с кораблями" - движение, и.п. сидя на полу, ноги вместе, упор руками сзади. 1.- согнуть ноги, 2- оттолкнуться, 3- продвинуться 4 раза - вперед, 4 назад.
10) "Морская звезда" И.п. лежа на животе. 1 - ноги, руки в стороны, 2 - и.п.
11) "Русалочка" И.п. сидя, упор руками сзади.
а) 1 - поднять ноги в "уголок". 2 - опустить.
б) "показалось и туловище русалки" 1 - поднять вверх таз; 2 - и.п.
12) "Выныривание" на палубу. И.п. присесть. Прыжки вверх

***ОВД***

*Корабли стоят на рейде. Начинаются учения.*

1) Водолазы.

Подлезание под гимнастической скамейкой.

2) "На мачте корабля".

Лазание по гимнастической лесенке

3) "По реям".

Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, руки в стороны.

4) "Морской бой".

- Попробуйте ребята попасть в "торпеду", я буду быстро прокатывать мячи, а вы катайте свои, стараясь попасть в один из моих мячей.

**"Отдышаться надо нам". *Дыхательная гимнастика.***

1) "Море большое". И.п.о.с. 1-вдох - руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2- выдох - руки вниз. ("Ах!"); 3-4-то же.

2) "Чайки ловят рыбу". И.п. - ноги врозь, руки опущены 1-вдох - наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 - выдох - вернуться в и. п.; 3-4 - и.п.

3) "Акула плывет". И.п. - ноги врозь, руки согнуты в локтях 1- вдох. 2 - выдох, наклон вперед, правым локтем коснуться левого согнутого колена. 3 - вдох в и.п. 4 - выдох - наклон вперед, левым локтем коснутся правого колена и вернуться в и.п.

**Заключительная часть. Игра м/п "Найди камушек".**

Играющие стоят лицом к центру, руки за спину. По сигналу дети передают камушек за спиной, в центре водящий. По сигналу начинать. Водящий определяет у кого в данный момент камушек. Если водящий угадал, то игрок, у которого предмет обнаружен, становится водящим.