

Развлечение в старшей группе

«МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

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 гимнастическую скамейку.

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

Развивать у детей выносливость, быстроту движений в подвижно-игровой эстафете «Путешествие по дну моря». Развивать у детей фантазию, четкость и выразительность действий, обогащать эмоциональный опыт.

Оборудование:

Камешки, флажки, три картонных пластины, три фломастера, пиктограммы с заданиями, гимнастическая скамейка, перевернутые скамейки, мячи большие, музыкальные записи «Яблочко», ритмичная музыка.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Игровая мотивация:

Ребята! Сегодня мы с вами отправимся в «морское» путешествие, поплывем сначала на корабле, будем моряками, как вы знаете, моряки смелые, сильные люди, знают много профессий: они пловцы хорошие водолазы, сигнальщики, у них есть капитан. Сегодня капитаном будет Руслан. Я морской инструктор.

№	Содержание	Дозир.	Методические указания
1.	Вводная часть. Морской 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" -	30 сек. 10-12 ш. 12-15 ш. 25 сек. 8-16х2р., 2-3 р.	спина прямая дышим носом ноги вместе, помогаем руками

	запрыгали, побежали обычным бегом по песку, поднимаем колени выше "перепрыгиваем через камушки". <i>Ходьба.</i>		
	<p><u>а) Игра - задание. "Корабли бороздят океан".</u> <i>Морской инструктор командует:</i> - Мальчики, в колонну становись! Девочки на противоположную сторону площадки в шеренгу становись! На месте шагом марш! Вперед марш! (<i>Колонна идет в обход, шеренга - поперек зала</i>). На месте! <i>Когда ведущий колонны дошел до противоположного по диагонали угла - налево!</i> Смотрите, дети: колонна стала шеренгой, а шеренга - колонной. Мы как "корабли" продолжаем движение.</p> <p><u>б) Игра - задание "На море шторм"</u> <i>Большие волны разметали корабли</i> <i>Бег врассыпную.</i> "Буря утихает. Корабли входят в порт". <i>Дети на ходу разбирают флажки и становятся тремя колоннами в зале.</i></p>	8-10 ш. 2-3 р. 25-30 сек.	будьте внимательны, держите дистанцию
2.	<p><i>ОРУ</i></p> <p>Морской инструктор: " Я сигнальщик на пристани, а вы сигнальщики на кораблях. Я подаю сигнал, а вы его должны точно повторить".</p> <p><i>Упражнения делаются под музыкальное сопровождение по два раза. Три колонны - это три корабля с моряками, с тремя названиями. Дети на трех картонных полосках пишут название своих кораблей и закрепляют их на стене. (Например: "Быстрый", "Скороход", "Отважный" и т.д.)</i></p>		
	<p><i>ОРУ "Морские сигнальщики"</i></p> <p>1) И.п. о.с. Флаги в стороны; 2 - вверх; 3 - вперед; 4 - и.п.</p> <p>2) И. п. о.с. Флаги вверх; 1,2,3 - махи руками в стороны. 4 - и.п.</p> <p>3) И.п. о.с. Флаги в стороны. 1 - выпад вперед правой ногой; 2 - и.п.; 3 - выпад вперед левой ногой; 4 - и.п.</p> <p>4) И.п. стоя на коленях, флаги в стороны 1 - сесть справа у пяток, флаги вверх; 2 - и.п. 3-</p>	2 р. 2 р. 2x2 2x2 2x2 2 р.	Выпол. движения четко Руки прямые, темп бодрый, спина прямая. носок тянуть ноги прямые, рука

	<p>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.</p> <p><i>Дети кладут флаги на место. Морской инструктор говорит: "Надо обследовать дно".</i></p> <p><i>Продолжение ОРУ "Водолазы".</i></p> <p>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) "Встреча с морской звездой" И.п. лежа на животе. 1 - ноги, руки в стороны, 2 - и.п. 11) "Встреча с русалочкой" 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) И.п. присесть. Прыжки вверх - "выныривание" на палубу. Ходьба по палубе.</p>	<p>2 р.</p> <p>4 р.</p> <p>4x2</p> <p>4р.</p> <p>4р.</p> <p>4р</p> <p>15 с</p>	<p>прямая.</p> <p>Прогнуться, носки тянуть Руки прямые, прыгать мягко</p> <p>Ноги прямые, плавно двигая руками носки тянуть, голову выше.</p> <p>Выполнять плавно, голову выше. Носки тянуть, ноги, руки, прямые. Таз поднять выше. Руки вверх, отталкиваться сильнее, приземляться на согнутые ноги. Прыгать высоко и мягко.</p>
<p>3.</p>	<p><i>ОВД</i></p> <p><i>Корабли стоят на рейде. Начинаются учения. Командир дает задания, раздает пиктограммы. На них написано стихотворение:</i></p> <p>Моряки "народ лихой" Любят заниматься: Бегать, прыгать, лазать, плавать, Даже кувиркаться. На задание даем времени немного. Постарайтесь выполнить все умно и толково.</p> <p><i>Дети расходятся со своими пиктограммами, как "корабли".</i></p>	<p>3-4р.</p>	<p>наклоны ниже захватывать</p>

	<p>1) Водолазы.</p> <p>Подлезание под гимнастической скамейкой. + "Собрать со дна морского красивые камушки" (с помощью ног).</p> <p>2) "Влезаем на мачту корабля".</p> <p>Лазание по гимнастической лесенке (одноим. и разноим. способом)</p> <p>3) "По мачтам и реям".</p> <p>Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>4) "Морской бой".</p> <p>- Попробуйте ребята попасть в "торпеду", я буду быстро прокатывать мячи, а вы катайте свои, стараясь попасть в один из моих мячей.</p>	<p>3-4р.</p> <p>3-4р.</p> <p>3-4р.</p> <p>5-6 мячей</p>	<p>кончиками пальцев ног</p> <p>выполнять правильный хват спина прямая</p> <p>попадать точно, бросать разными способами</p>
	<p>"Отдышаться надо нам".</p> <p><i>Дыхательная гимнастика.</i></p> <p>1) "Какое море большое".</p> <p>И.п.о.с. 1-вдох - руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2- выдох - руки вниз. ("Ах!"); 3-4-то же.</p> <p>2) "Чайки ловят рыбу в воде".</p> <p>И.п. - ноги врозь, руки опущены 1-вдох - наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 - выдох - вернуться в и. п.; 3-4 - и.п.</p> <p>3) "Дельфин плавает".</p> <p>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 коснуться правого колена и вернуться в и.п.</p>	<p>2р.</p> <p>2р.</p> <p>4-6 р</p>	<p>Вдох делаем носом руки опускать через на стороны</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Носок тянуть</p>
	<p>Морской инструктор говорит: "Вот теперь мы отдохнули, набрались сил, пора посоревноваться, читает стихотворение:</p>		

	<p>На дне морском, среди кораллов дивных, Живет прекрасный, удивительный "народ" Ползает и плавает красиво... Но вот куда, зачем, никто не разберет".</p> <p><i>Игра - эстафета "Путешествие по дну моря".</i></p> <p>1) "Крабы - вперед".</p> <p>а) упор рук сзади, продвиг. вперед, сгиб. и разгиб. колени. б) Захватив руками ("клешнями") предметы, перенести их.</p> <p>2) "А рак, смотрите, ловко пятится назад".</p> <p>Ходьба на низких четвереньках назад</p> <p>3) Кто же весело шагает? Конечно, это добрый осьминог!</p> <p>Ходьба на выс. четвереньках с опорой на пальцы рук и ног</p> <p>4) Морской конек резвится и играет.</p> <p>Прыжок вперед и в сторону прыжок! (прыжок с продвиж. вперед на корточках, руки на коленях)</p> <p>Молодцы! Подводиться итог соревнования. Все танцуют под мелодию танца "Яблочко"</p>	<p>Расстояние 5-6м. 6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10м.</p>	<p>Активнее работаем руками и ногами</p> <p>Активнее работаем руками и ногами голову опустить вниз.</p> <p>Проявлять творчество</p>
	<p>Садимся все в лодочки, корабли остаются на рейде, а мы двигаемся к берегу.</p> <p>Имитация движения "Гребцы".</p> <p>И.п. сесть на пол по-турецки - имитация движений весел руками.</p>	<p>6-8 р.</p>	<p>Прилагать усилия</p>
<p>4.</p>	<p>а) Мышечная релаксация по методике Д. Джекобсона. и.п. стоя, ноги врозь, руки за спину.</p> <p>Стало лодочку качать, Ногу к камешку прижать! Крепко ногу прижимаем, А другую расслабляем. Сели. Руки на колени,</p>		

А теперь немного лени.
Напряженье улетело,
И расслабилось все тело.
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.
Дышим легко... ровно... глубоко...

б) 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.

в) "Морские фигуры".

Две команды (девочки и мальчики)
Демонстрация совместная по договору какой-либо позы, нужно угадать, если ответ правильный фигура оживает, двигается.

г) Игра м/п "Море волнуется".

Дети уходят, превращаясь в ручеек,
двигаясь друг за другом.

д) Зрительная гимнастика (имитация движений)

"Смотрим в подзорную трубу" или
"бинокль"

вправо, влево, вдаль

"сильный ветер" - моргаем

"волны" - глаза влево, вправо

"Ночь - темно" - закрываем глаза.

В заключении ведущий благодарит детей,
подводит итог занятия.