**Тема занятия: «Морское путешествие»**

**Средняя группа.**

**Цель:**

Приобщение детей среднего дошкольного возраста к здоровому образу жизни .

**Задачи:**

1. Развивать познавательную и эмоционально-личностную сферы личности детей.
2. Побуждать детей к выразительному, красивому выполнению движений.
3. Настраивать детей на радостное восприятие окружающей действительности и собственных действий.
4. Закреплять умения: в прыжках, равновесии, подлезании, ползании.
5. Воспитывать дружелюбие, любовь к прекрасному.

**Предварительная работа:**

С детьми проводится беседа о морских обитателях. Чтение энциклопедий, познавательной литературы, рассматривание иллюстраций на морскую тематику, показ презентации «Морские обитатели».

**Оборудование:**

    Гимнастические скамейки, дуги, шишки по количеству детей,  мешочки с песком, обруч, корзина, эмблемы.

                                             ХОД ЗАНЯТИЯ:

**1.Вводная часть.**

             Дети входят в зал в спортивной форме. Построение, равнение.

**Инструктор по ф.к.:** Здравствуйте, ребята! Скажите, пожалуйста, какое сейчас время года? А какое наступит после весны? А чем вы занимаетесь летом?

(ответы детей)

**Инструктор по ф.к.:** Ребята, а кто из вас был на море?

**(ответы детей)**

**Инструктор по ф.к.:** Вот сегодня я хочу предложить вам отправиться со мной в морское путешествие? Согласны?

**(** ответы детей).

**Инструктор по ф.к.:** Тогда отправляемся к морю!

Строимся в колонну по одному и шагаем друг за другом к морю.

1. «Идем на берег моря» - ходьба по одному.

2. «Песок нагрелся, жжет пятки» - ходьба на носках.

3. «Острые камушки» - ходьба на пятках, руки за спиной.

4. «Собираем камушки» - ходьба врассыпную; присесть, касаясь руками пола; встать на место.

Над волною чайки кружат,

Рыбку поймать хотят.

1. «Чайки летят к берегу» - бег на носках – руки в стороны.

2. «Чайки ходят по песку» - ходьба на носках, руки в стороны, имитируют движения крыльев.

Носик  принюхался

Пахнет морским воздухом.

И увидели мы море,

Красивое, большое.

Морской воздух очень полезен, давайте мы будем им дышать.

**Дыхательная гимнастика: «Морской воздух»**

Воздух мы морской вдохнем

Дышим носом, а не ртом.

Плечи не поднимаем,

Животом мы помогаем

(Вдох через нос, а выдох через рот. На выдохе произносим звук «А-А-А».   4 раза)

 - А хотели бы вы оказаться на морском дне ?( Надеваем костюмы водолазов, создаем 2 отряда и спускаемся на дно. )

**2.Основная часть.**

**О.Р.У.**

**1.«Водоросли».**

Водоросли тянутся к солнышку, но вода уносит их то в одну , то в другую сторону.

 И.п.-ноги врозь, руки вверху.

1.-наклон вправо;

2.-и.п.;

3.-наклон влево. (5- 6 раз)

**2. «Морской конек».**

И.п.-ноги вместе, руки на поясе.

1.-выпад правой ногой вперед;

2.-и.п.

3.-выпад левой ногой.

4.-и.п.-             ( 5-6 раз)

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

          И.п.-сидя на полу, руки в стороны.

           1-согнуть колени, руками обнять их и склонить голову;

2- и.п.

           3-4- то же                                                (  5-6 раз)

**5.«Морская звезда»**

И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

1.-руки и ноги в стороны

2. и.п.

3-4-то же   (5-6 раз)

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

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

1-8 прыжки на месте -  4 раза

**Инструктор по ф.к.:** Молодцы, ребята, со многими морскими обитателями вы познакомились.

**О.В.Д.**

 Перед нами подводные пещеры:

***1. «Проползи – не упади».***

- подлезание прямо под дугу(1),ползание на коленях и ладонях(2),ползание на животе  в подводные пещеры 2 раза.

 А теперь, со дна морского необходимо поднять  груз  - жемчуг.

***2. «Перенеси – не урони»***

      - пройти по тонкому  кораллу  с жемчужиной на голове (ходьба, по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны ).            2 раза.

***3. «Прыгай - не зевай».***

-прыжки на двух ногах с продвижением вперед через «ножки осьминожки».

**Инструктор по ф.к.:** Молодцы, замечательные водолазы из вас получились!

А теперь поднимемся на берег. Можно и поиграть.

**Подвижная игра «Раз, два, три - рыбак рыбку лови!»**    4-5 раз .

**Инструктор по ф.к.:** Пока, мы с вами играли на берег выползли морские ежи. Они помогут нам расслабить наши ножки.

**Самомассаж стоп ног с помощью сосновых шишек.**

**Инструктор по ф.к.:** Нагулялись, наигрались ребята и легли отдохнуть на теплом песочке.

**Релаксация "Сон на берегу моря".** Дети ложатся на коврик, звучит расслабляющая музыка .

**Инструктор по ф.к.:** Ребята славно потрудились, движениями насладились. Сейчас мы глазки закрываем, дружно вместе отдыхаем

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

  (Слушаем звуки моря.)

Вы проснулись, потянулись.

И друг другу улыбнулись.

**3.Заключительная часть.**

**Рефлексия.**

**Инструктор по ф.к.**: Вам понравилось наше путешествие? Что вам больше всего понравилось?

**-**Молодцы, ребята! Мне очень понравилось наше путешествие. Вы были смелыми и сильными водолазами, осторожными черепахами, морскими коньками и озорными дельфинами.

**Ходьба в колонне по одному.**