



МОРСЬКІ ПРИГОДИ

Фізкультурна розвага для дітей старшої групи

Олена МАЗЕПА,

інструктор з фізкультури,
ЗДО № 140 "Малятко", м. Миколаїв



Напередодні літа в усіх тільки й думок, що про море! Тож влаштуймо вихованцям морську розвагу: хай повправляються у спритності, кмітливості, візьмуть участь у дружніх змаганнях, відчують себе справжніми моряками. Не забуваймо й про безпеку! Пам'ятку з правилами поведінки біля водойм (див. с. 35) варто розмістити в інформаційному куточку дитсадка і роздати копії батькам.

Мета. Закріплювати у дітей навички бігу, стрибків з просуванням уперед, підлізання під дугу, кидання й ловіння м'яча обома руками знизу та орієнтування в просторі. Вдосконалювати вміння узгоджувати свої дії з діями інших дітей під час виконання загальнорозвивальних вправ з предметами. Розвивати силу, кмітливість, швидкість, спритність. Виховувати організованість, самостійність, наполегливість у досягненні мети.

Матеріал: макет корабля, два штурвали; надувні круги (для кожної дитини), канат; гімнастичні палиці; орієнтири; м'ячі — 10 шт.; 2 кошики; 2 дуги; 4 обручі; "перлини" — малі м'ячі чотирьох кольорів: червоного, зеленого, жовтого, синього; емблеми.

Хід розваги

Під музику діти шикуються в шеренгу.

Інструктор. Добрий день, друзі! От-от настане літо — пора тепла, пригод та подорожей. А ви були на морі? (Відповіді дітей). Пропоную вирушити у морську мандрівку. Готові стати відважними і кмітливими моряками? Капітани, збирайте команди!

Дітей об'єднують у команди, придумують їм назви.

Різновиди ходьби та бігу

- ♦ **"Моряки на причалі"** — ходьба чітким кроком (25 с).
- ♦ **"Обходимо швартові пристрої"** — ходьба "змійкою" в середньому темпі (25 с).
- ♦ **"Танцюємо"** — ходьба приставним кроком, руки на поясі (25 с).
- ♦ **"Тренуємося"** — біг у середньому темпі (30 с).
- ♦ **"Прогулюємося"** — біг на носочках у повільному темпі (35 с).

Інструктор. Моряки завжди дбають про свою безпеку. Тому на кожному кораблі є рятівні круги.

Діти беруть надувні круги, чіпляють їх на плече, перешиковуються четвірками для виконання вправ.

Загальнорозвивальні вправи з надувними кругами

Кожну вправу повторюють 8 разів.

Де корабель?

В. п. — о.с., руки з кругом опущені. 1 — руки вперед; 2 — руки вгору, подивитися на круг; 3 — руки вперед; 4 — в.п.

Тримаємо штурвал

В. п. — ноги на ширині плечей, руки з кругом опущені. 1–3 — руки вперед, крутити кругом, як штурвалом; 4 — в.п.

Дивимося вдалечінь

В. п. — ноги на ширині плечей, руки з кругом опущені. 1–3 — повернутися вправо (вліво), руки з кругом випрямити; 2–4 — в.п.

Круг на коліно

В. п. — о.с., руки з кругом витягнуті вперед. 1–3 — підняти праву (ліву) ногу, зігнути в коліні, поставити на неї вертикально круг; 2–4 — в.п.

Пірнаємо з вишки

В. п. — ноги на ширині плечей, руки з кругом опущені. 1 — нахилити тулуб уперед, руки у в.п.; 2 — присісти, руки з кругом витягнути вперед; 3 — піднятися, тулуб нахилений уперед, руки у в.п.; 4 — в.п.

Море хвилюється

В. п. — о.с., руки до плечей. 1 — випад уперед на праву ногу, руки витягнути вперед; 2 — в.п.; 3 — те саме на ліву ногу; 4 — в.п.

Веселі моряки

В.п. — о.с., круг на плечі. 1–8 — стрибки підскоком вправо навколо себе; 9–16 — те саме ліво.

Дихаємо морським повітрям

Звучить шум моря в аудіозаписі. Діти відновлюють дихання, потім складають круги, шикуються в шеренгу.

Інструктор. Моряки — міцні, дужі люди. Перевірмо, чи достатньо ви сильні. Позмагаємося в перетягуванні каната. Прошу команди зайняти місця.

Змагання “Перетягування каната”

Інструктор дає команду, звучить музика, діти перетягують канат (30 с).

Інструктор. Тепер я бачу, що ви сильні малята. Але як можна вирушити в подорож, якщо немає корабля? Отже, наступне завдання для команд — побудувати корабель.

Естафета “Будуємо корабель”

Кожен гравець оббігає змійкою конуси, бере деталь корабля (гімнастичну палицю), кладе на силует судна, окреслений на землі лініями.



**Узявши круг, немов штурвал,
Здолаємо дев'ятий вал!**

(Це та наступне фото надані автором)

Гра “Завантаж корабель”

Інструктор. Ну що ж, молодці. Наші кораблі готові! Не зайве буде зробити продовольчі запаси. Станьте в одну шеренгу та розімкніться на відстань витягнутої руки. Вам потрібно передавати “провізію” — м'ячі, підкидаючи їх обома руками знизу. Ловити також треба обома руками. Обережно, не впустіть “вантаж”! (Діти підкидають і ловлять м'ячі). Корабель провізією завантажили. Готуємося до відплиття! Команди, займіть свої місця! Віддати швартові! (Звучить шум моря в аудіозаписі). Гарно на морі. Тепер, коли ми вже далеко відпливли від берега, треба подивитися навколо. Візьміть біноклі.

“ДЖМІЛЬ” № 5-6: ПІДВОДНИЙ СВІТ

Журнал, потрібний у кожній групі дитячого садка!



30 грн*

*Ціна в редакції без вартості пересилки

Купуйте номер у редакції або в кіосках “Преса”.
Наші контакти: (044) 486-13-32, (067) 504-40-22,
books@dsvvit.com.ua



Завантажуйте інтерактивні матеріали: jmil.com.ua/2018-5



- **Сюжетна картина на обкладинці.** Поринаємо в пригоди з Пеппі Довгоюпанчохою, знаходимо скарби та загадкове послання.
- **Настільна гра “Фотоекспедиція”.** Вправляємося у лічбі, вчимося домовлятися, дотримуватися правил, чекати своєї черги, гідно вигравати і програвати.
- **Майстер-клас “Малюємо підводний світ”.** Вчимося малювати морського коника, рибу, краба, восьминога, актинію.
- **Репродукції програмових картин І. Айвазовського та бесіда за ними.** Долучаємося до світу мистецтва, розвиваємо мовлення.
- **Фотокросворд і неймовірні факти про тварин, що живуть у воді.**
- А також: **розповіді** “Звідки беруться гроші”, “Чому бувають припливи і відпливи”, **вистава** для пальчикового театру, **комікс**.



Діти прикладають руки до очей, ніби дивляться у біноклі, інструктор дає команди: “вправо”, “вліво”, “назад”, “уперед”.

Інструктор. Бачу острів! Здається, хтось подає нам сигнали. (Звучить музика, Нептун (вихователь) прапорцем подає сигнали).

Діти, подивіться, це ж сам морський цар Нептун! Спустити вітрила! Скинути якір! Покинути корабель. Доброго дня, Нептуне! Ми пропливали повз острів і побачили, що ви подаєте сигнали. Щось сталося?

Нептун

Я — володар всіх морів,
Риб, дельфінів, кораблів.

Я хочу попросити вас про послугу. На морському дні лежать мушлі, у яких сховані прегарні перлини. Чи знаєте ви, що це таке? Так, перлини виросшують молюски у своїх мушлях. Із них роблять різні прикраси. Допоможіть дістати їх з глибини. Я мрію зробити з них небачені досі намиста!

Естафета

“Збираємо перлини”

Інструктор. Вам треба пірнути на дно, перестрибнути через корали, взяти перлину і швидко повернутися назад. Перлина має залишитися у вас у руках.

Діти по черзі долають дистанцію: підлізають під дугу, стрибають з обруча в обруч, беруть м'яч і повертаються до своїх команд.

Нептун. Ви дуже добре впоралися з цим завданням. Покажіть, перлини яких кольорів ви дістали. Сині є? (Діти показують). А червоні? І жовті знайшли? А трішки зелених взяли із собою? Пропоную утворити з цих перлин кольорові намиста. Поки звучить музика, ви будете бігати, танцювати, грати. Коли музика зупиниться, утворіть 4 кола: із синіх перлин, з червоних, жовтих та із зелених.

Гра “Море хвилюється”

Діти стають у коло. Грає музика, вони бігають по колу та довільно, тримаючи в руках м'ячі різних кольорів.

Нептун

Море хвилюється раз,
Море хвилюється два,
Море хвилюється три —
Морська перлино, на місці замри!

Коли музика зупиняється, діти розподіляються на 4 маленькі кола за кольорами м'ячів і піднімають руки вгору — утворюють “намиста”.

Нептун. Гарні вийшли намиста. А тепер складімо два разки намиста — жовто-зелене і червоно-синє.

Повторює слова “Море хвилюється...”, коли музика припиняє грати, діти розподіляються на 2 двоколірні кола.

Нептун. І насамкінець — утворіть велике різнокольорове намиста.

Повторює слова “Море хвилюється...”. Коли музика припиняє грати, діти утворюють велике коло.

Нептун. Ви справжні моряки, малята. Я добре провів час із вами. Складіть перлини в цей кошик та відпочиньте трохи. А я для вас сюрприз приготував — пропоную в танці зобразити морських зірочок.

Діти складають “перлини” в кошики. Під музику виконують “Танок морських зірочок”.

Нептун. Дякую вам, малята, що допомогли мені назбирати з дна яскравих перлин. Я вами захоплююсь: ви показали своє завзяття, спритність, ви сміливі й дружні. Справжні моряки!

Хочу дати вам пораду: незабаром настане літо і відкриється купальний сезон. І щоб відпочинок на воді не закінчився лихом, запам'ятайте кілька важливих правил. (Див. пам'ятку).

Веселого вам літа! А мені час повертатися до своїх царських обов'язків. До побачення! До нових зустрічей улітку на морі!

Релаксація

Інструктор. І нам з вами, друзі, треба повертатися до своїх дитячих справ. Закінчилася наша подорож. Що вам найбільше сподобалося та запам'яталося? (Відповіді дітей). Ви сьогодні були спритними, кмітливими, дружними. Дякую вам за цю чудову спільну мандрівку!



Корабель уже в порту.
Вся команда на борту