Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка – детский сад «Золотая рыбка»

**Конспект**

непосредственно образовательной деятельности для детей

средней группы (4 – 5 лет)

**«Путешествие в подводное царство**

Направление: «Физическое развитие»

 Абубакирова Райля Закиевна

инструктор по физической культуре.

 Контактные данные: тел.89825071189

 e–mail: railua64@mail.ru

г. Лянтор

**Тип занятия: закрепляющее.**

Вид занятия: **сюжетное-игровое**

**Цель:** Формирование двигательной активности через сюжет.

**Задачи:**

**Образовательные:** совершенствовать технику выполнения ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; закреплять умение подлезать под дугой разными способами; формировать умение сохранять равновесие на гимнастическом мяч упражнять в ходьбе и беге, координируя движения *рук* и ног; закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.

**Развивающие:** развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта. продолжать знакомить детей с разнообразием подводного мира, учить имитировать их движения;

**Воспитательные:** воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам; воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

**Предварительная работа**: беседы на тему: «Моря», «Морские обитатели», заучивание стихов и отгадывание загадок о дорожных знаках, разучивание общеразвивающих упражнений, подвижных игр: рассматривание репродукций картин И. К. Айвазовского «Черное море».

**Методы:** наглядный, словесный, практический.

**Приёмы:** показ упражнений, объяснение, постановка вопросов, анализ.

**Словарная работа:**

**Способы организации детей:** поточный, фронтальный, индивидуальный.

**Оборудование:** 2 гимнастические скамейки, 2 дуги для подлезания, 5-6 стульчики-степы, Обручи по количеству детей, маски акулят.

**Технические средства обучения:** Мультимедийное оборудование

**Место проведения:** спортивный зал

**Музыка:** запись *«Звуки моря»*, *«Спортивный марш»*.

**Ход проведения непосредственно образовательной деятельности**

1. **Вводная часть** (3 минуты)

*Дети заходят в спортивный зал. Построение в шеренгу. Равнение.*

**Инструктор по физической культуре:** Здравствуйте ребята.Отгадайте загадку:

В нём солёная вода.

По воде плывут суда,

Волны, ветер на просторе,

Чайки кружатся над ***…(Морем)***

**Инструктор по физической культуре:** Скажите, кто-то из вас был на море?

 Что такое море? (Море – это огромный водоём). Сегодня я предлагаю вам отправиться в морское путешествие. А как вы думаете, на чем мы поплывем?

Дети: На корабле

**Инструктор по физической культуре:** Правильно, отправимся в путь на корабле и опустимся с вами на дно морское. И познакомимся с его обитателями. А какие правила на воде вы знаете? (ответы детей).

*Вспомнить о правилах безопасности на водоеме (надо быть внимательными, без взрослых не входить в воду).*

**Инструктор по физической культуре**: Какое снаряжение нам нужно для погружения?

Дети: маска, ласты, акваланг.

**Инструктор по физической культуре**: Повторяйте за мной: надеваем на лицо маску, за спину надеваем акваланг, надеваем ласты, пошлепаем ими.

**Инструктор по физической культуре:** Ну что в путь! Группа равняясь. Смирно. В обход по залу шагом марш. *(Дети идут по залу под музыку).*

*Дети выполняют упражнения для укрепления мышц стопы по команде. Выполнение движений сопровождается показом слайдовых картинок на экране.*

**Разминка**

1. *«Отправляемся в дорогу. Дружно зашагали в ногу!»*. Ходьба спортивным шагом.
2. *По морям, по волнам. Проплываем тут и там. Ветер парусник качает, Волны плещут в океане (машут руками, изображая волны).*
3. *«Погружение совершаем. Ниже, ниже приседаем!»*. Ходьба в полуприсяде, руки на поясе, с переходом в полный присед, руки на колени.
4. *«Первыми водоросли нас встречают!»*. Ходьба на носках руки вверх.
5. *«Морское дно не ровное, будьте осторожны! Идем по острым камням»*. Ходьба на пятках, руки за спиной;
6. *«Впереди*подводные валуны*, выше ноги подними!»*. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.
7. *«А попробуй пробеги, каждый камень обойди!»*.
8. Бег между предметами. По сигналу *«Акула!»* дети поворачиваются кругом бегут в обратную сторону.
9. Проверяем акваланг ( «ш-ш-ш» - упражнение на восстановление дыхания) Трудно двигаться под водой, я вижу прекрасное место для наблюдения.  Давайте здесь остановимся. *(Перестроение в две колонны)*.
10. **Основная часть** (15 минут)

Комплекс общеразвивающих упражнения «Обитатели морей» (*по методике Н. Ефименко*)

*Вот мы с вами и оказались на морском дне. Посмотрите, какая здесь красота. Сколько красивых рыбок.*

 **1.«Крабы»** И.п.: лежа на спине, дети держатся за руки, и переступают ногами приподнимая таз в правую сторону 4 шага, потом в левую 4 шага.(3 раза в каждую сторону)

*А вот, по морскому дну перебирая клешнями, идет краб. Он переступает, шевелит своими мохнатыми ногами.*

**2.** **«Дельфины»** И.п.: лежа на спине и держась руками перевернуться на спину, живот и обратно (по два раза в каждую сторону).

*Мимо проплывает стайка дельфинов, это очень дружелюбные животные, очень любят играть, давайте и мы с вами покатаемся с дельфинами. И раз, два, три.*

**3.**  **«Морские звезды»** И.п.: лежа на животе 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; 2 - руки и ноги в стороны; 3 -руки и ноги вместе; 4 - и.п. (6 раз).

*Мимо дельфинов проплывают морские звезды.*

**4.** **«Еж»** И.п.: лежа на животе, обхватить руками ноги за щиколотки, прогнуться в грудном отделе позвоночника, голову тянем к ногам. Взялись руками за щиколотки и прогнулись, хорошенько поднимая ноги, теперь опустились. (5-6 раз).

*А мимо проплывает рыба – ёж, колючая такая, что руками не возьмешь.*

1. **5.** **«Рыба-змея»** И.п.: лежа на животе, ползем по-пластунски назад – вперед и затем возвращаются в исходное положение.2 раза.

*Тут появилась длинная – длинная, как ремень рыба, плывет, извивается, это рыба змея. Давайте покажем, как плывет рыба – змея, плывем назад, сгибаемся, теперь вперед, закончили.*

**6. «Актиния»** И.п.: стоя на коленях, руки вдоль туловища делаем покачивания вперед – назад. (5 -6 раз)

Смотрите, на морском дне необыкновенный морской цветок, это животное такое « Актиния», стоит этот морской цветок и качается, давайте и мы с вами покачаемся, спинка ровная. Куда течение ведет, туда и качается.

**8. «Рыбки прыгают в воде»**  И.п.: ноги вместе, руки внизу; 1 – прыжком руки вверх.

*Мелькнет хвостом туда – сюда, подпрыгнет – лишь бурлит вода.*

Понаблюдали за обитателями моря, а теперь поплывем дальше.

Основные виды движений

**Инструктор по физической культуре:** Откуда не возьмись, появилась хищница акула. Вышла она на охоту голодная - голодная. И думает, кого же ей съесть. Плывет она, через коряги переплывает.

1. Проплываем через большие валуны (идем на высоких 4-х, переползаем через барьеры).

**Инструктор по физической культуре:** Давайте спрячемся от акулы в пещере.Только будьте внимательны, плывите друг за другом, чтобы не потеряться .

2. Проплываем через пещеру (правым и левым боком через дуги).

**Инструктор по физической культуре:** Рядом с акулой проплывает осьминог. Давайте и мы поплывем как осьминог, передвигая своими щупальцами.

 3.Сидя верхом на гимнастической скамейке, друг за другом передвигаемся ногами вперед.

Инструктор по физической культуре: Ребята, будьте внимательными, впереди большие рифы.

 4. Прыжки на двух ногах через барьеры, помогая взмахами рук..

Отгадайте загадку:

Эта рыба — хищник злой,

Всех проглотит с головой.

Зубы показав, зевнула

И ушла на дно... **(акула)**

## Подвижная игра «Акулы»

По считалке выбирается водящий (акула, а остальные рыбки). Надеваются маски соответственно ролям, а обручи кладутся в разных местах, но недалеко друг от друга. С детьми заранее обговаривается, что обручи - это кораллы, за которые могут спрятаться рыбки, при появлении акулы. Начинается игра. Акула прячется в конце зала, а рыбки, пока нет акулы, плавают спокойно, в разных направлениях. Затем дается команда "Акула!", рыбки быстро уплывают от нее и прячутся за кораллами. Рыбки не успевающие уплыть вовремя и которых касается акула, считаются пойманными, они выходят из игры. Чем меньше становится рыбок, соответственно и количество кораллов уменьшается. Игра повторяется по желанию детей.

**Инструктор по физической культуре:** Ребята заканчивается у нас кислород, пора нам всплывать. За нами пришел корабль.

Упражнение на дыхание *«Всплываем»*. Глубокий вдох, плавно поднимаем руки через стороны вверх. Затем длительный выдох руки опускаем через стороны вниз.

**Инструктор по физической культуре:** Поднялись на корабль, сняли маску, акваланг, ласты. Пора плыть в наш детский сад.

**Малоподвижная игра** «Море»

Дети растягивают парашют и по сигналу воспитателя начинают делать волнообразные движения, медленно поднимают и опускают края парашюта.

Раз, два, три, четыре, пять тихо плещется вода.

Мы теперь плывем по морю. И резвимся на просторе (поднимают парашют и опускают медленно).

Море очень широко. Море очень глубоко (приседают, встают)

А теперь глубокий вдох. И садимся на песок (дети садятся)

**3 часть** (2 минуты). Итог занятия - оценка работы детей.

**Инструктор по физической культуре:** Ребята вам понравилось наше путешествие? Кто сегодня был у нас в гостях? Кем мы сегодня были? На чем мы сегодня путешествовали? Что вам понравилось больше всего? Что было трудно? Опасно ли одним плавать на водоеме? Мне понравилось, что вы были внимательными и смелыми.

Я хочу вам подарить медальки с изображением рыб, которых вы сегодня видели. Вы молодцы, со всеми заданиями сегодня справились отлично.

- Друг другу скажем на прощанье вежливое -

Дети: До свиданья!

- Занимались вы красиво, друг другу скажем мы -

Дети: Спасибо!

**Список литературы:**

1. Детство: программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
2. Занимательна физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий автор-составитель В.В.Гаврилова. – Волгоград: Учитель,2009.
3. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.
4. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6-7 лет. Учебно-методическое пособие. - М.: Дрофа, 2014.
5. [Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения](http://www.knigka.su/kids_books/obuch_razv/298009-fizkulturnye-skazki-ili-kak-podarit-detjam-radost.html).Издательство: Ранок, 2004.

Ребята, давайте сами себя оценим на нашем занятии, если вы занимались плохо то, хлопайте тихо – тихо, а если хорошо, то очень громко, договорились?

Инструктор: Я хочу вам отдать этих **морских** обитателей в память о нашем **путешествии** и чтобы вы им вернули красивый вид с помощью красок, которые нашли.

Мы с вами исследовали весь берег моря, пора погрузиться и под воду.
Накатилась большая волна, и, словно по волшебству, мы с вами оказались на морском днеВ этом море злой колдун побывал,

В море всех заколдовал:

Все медузы и дельфины,

Стали белыми как льдины.

Просят нас помочь они,

Краски нужные найти.

Все проснется, оживет,

Зло бесследно пропадет.

Инструктор: А краски он спрятал на необитаемом острове. Хотите на него отправиться?

Дети: Да!

Инструктор: На нашем пути будут встречаться различные препятствия. Ну что, готовы отправиться в путь? Для начала, вы должны как следует подготовиться, чтобы легко преодолеть все трудности. А как вы думаете, на чем нам отправиться на остров?

Дети: На корабле.

1 круг – *«Идем по берегу»* ходьба друг за другом.

2 круг – *«Проходим песочный лабиринт»* ходьба змейкой.

3 круг – *«Песок горячий осторожно»* ходьба на носках, руки в стороны.

4 круг *«Попробуйте идти на пятках, будет не так горячо»* ходьба на пятках руки за головой.

5 круг – *«Сколько медуз попало на берег! Осторожно не наступите»* бег с захлестыванием.

6 круг – *«Слышен гудок корабля»* обычный бег.

Дыхательная гимнастика *«Пароход»*

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх,опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у…

Инструктор: Я вижу корабль. Свистать всех наверх!

Через середину зала в две колонны шагом марш!

Дети проходят и останавливаются у скамеек.

Ору на скамейках.

*«Поднять паруса»*

1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; З— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение *(6—7 раз)*.

*«Качка на корабле»*

2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 —руки в стороны: 2 — наклон влево (вправо, коснуться пальцами рук пола; З — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение *(6 раз)*.

*«Спустить шлюпки»*

3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой *(левой)* ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение *(5—6 раз)*.

*«По мачтам»*

4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 —- шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; З — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение *(3—5 раз)*.

*«Поднять якорь»*

5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4—вернуться в исходное положение *(5—6 раз)*.

*«Волна»*

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—З раза.

Инструктор: Молодцы! Вы отличная команда! Сходим на берег. Перед нами необитаемый остров!

Этюд психогимнастики "Игра с песком"

Набрать в руки воображаемый песок *(на вдохе)*. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках *(задержка дыхания)*. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы *(на выдохе)*. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы.Бессильно уронить руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Повторить игру с песком 2-3 раза.

Инструктор: Ребята посмотрите вокруг, вы видите где – нибудь краски. Наверно злой колдун спрятал их в глубине острова.

ОВД

Сначала мы :

*«Перепрыгнем через поваленное дерево»*

Прыжки через скамейку боком с опорой на руки.

*«Пройдем по кочкам, чтобы не наступить на муравейники»*

Ходьба, по кочкам, **стараясь** не потерять равновесие.

*«Пройти через темную пещеру»*

Проползаем через туннель

Подвижная игра «Водопад!

На слово водопад дети в быстром темпе бегают между берегов.

На слово берег дети, становятся по обеим сторонам зала.

3 часть.

Малоподвижная игра *«Найди краски»*

Инструктор: Ребята, пришло время разойтись по острову и найти краски.

Дети ищут разложенные заранее краски.

РЕБЯТА ЗАКОНЧИВАЕТСЯ КИСЛОРОД ПОРА УПЛЫВАТЬ, ЗА НАМИ ПРИШЕЛ КОРАБЛЬ

ПОДНЯЛИСЬ НА КОРАБЛЬСНЯЛИ ЛАСТЫ АКВОЛАНГ, МАСКУ. ПОРА ПЛЫТЬ В НАШ ДЕТСКИЙ САД

СПОКОЙНЫЕ ВОЛНЫ, ДОБРЫЕ ВОЛНЫ. НЕ НУЖЕН НАМ ШТОРМ. ПРЕПЛЫЛИ. ЧТО ВАМ БОЛЬШЕ ПОНРАВИЛОСЬ.

Инструктор: Теперь вы сможете вернуть красивый наряд всем **морским обитателям**, раскрасив их в **группе**. А сейчас нам пора возвращаться. Под музыку моря дети встают в круг, кладут руки на плечи и покачиваются, имитируя волны.

Инструктор: Вот мы с вами и вернулись.

Рефлексия. Где мы сегодня с вами побывали? Кому мы помогли? Что трудного встретилось на пути?

Ребята, давайте сами себя оценим на нашем занятии, если вы занимались плохо то, хлопайте тихо – тихо, а если хорошо, то очень громко, договорились?

Инструктор: Я хочу вам отдать этих **морских** обитателей в память о нашем **путешествии** и чтобы вы им вернули красивый вид с помощью красок, которые нашли.

- Друг другу скажем на прощанье вежливое -

Дети: До свиданья!

- Занимались вы красиво, друг другу скажем мы -

Дети: Спасибо!

1. ***Основная часть***

**Инструктор**: Мы оказались в Подводном царстве. Посмотрите как здесь красиво, какие яркие и доброжелательные жители. Давайте мы превратимся в таких же красивых жителей Подводного царства. Подойдите к подводным камешкам и лягте возле них на спину, а я начну рассказ *(Дети подходят к камешкам и ложатся)*. Ранним утром, сквозь толщу воды, первые солнечные лучи проникают в сонное Подводное царство. Постепенно солнечный свет становится ярче и жители царства начинают просыпаться.

*Дети убирают оборудование.*

***ОВД***(группами, посменно):

1 группа

1. Прыжок на скамейку с места.
2. Ходьба по гимнастической скамейке, с опусканием ног справа и слева от скамейки.
3. Подлезание под дугу прямо.
2 группа
4. Ползание на предплечьях и коленях.

***Подвижная игра «Ловишки на фитболах»***

***Д****ети прыгают на фитболах по залу, ребенок-ловишка их догоняет. Кого заденет, тот садится на скамейку.*

***Малоподвижная игра «Морская гусеница»***

*Все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, дети начинают движение гусеницы.*

*Указания: стараться не уронить мяч, но если мяч потерян, поднять его и продолжить движение.*

Дети убирают фитболы

1. ***Заключительная часть***

***Дыхательная гимнастика: «Морской воздух»***

Носик принюхался

Пахнет морским воздухом.

И увидели мы море,

Красивое, большое.

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» (4-6 раз).

**Инструктор**: Вам понравилось наше путешествие? Кого вы встретили в Подводном царстве? Какие там жители? *(Ответы детей)*

ОРУ:

*«Фотографируем»*.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

1. – поднять руки перед собой в замок.

2. – поворот туловища вправо.

3. – поворот туловища влево.

4. – и. п. *(8 раз)*

*«Касатка»*.

И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1. – выпад правой ногой вперед.

2,3 – пружинистые покачивания.

4. - и. п.

То же левой ногой. *(4 раза на каждую ногу)*

*«Медузы»*.

И. п. – ноги на ширине плеч, слегка согнутые в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью.

1 – развести руки в стороны, очертить круги перед собой, выпрямить ноги, втянуть живот, вытянуть шею.

2 – и. п. *(7-8 раз)*

*«Осьминог»*.

И. п. – стоя на коленях, руки на поясе.

1,2 – сесть на правое бедро, руки в лево.

3,4 – вернуться в и. п.

То же в другую сторону. *(4 раза на каждую сторону)*

*«Морская черепаха»*.

И. п. – сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям.

1,2 – поднять вверх прямые ноги, сесть в *«угол»*, руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть.

3,4 – вернуться в и. п. *(7 раз)*

*«Кит плывет»*.

И. п. – лежа на спине, прямые руки за головой.

1,2 –повернуться на правый *(левый)* бок. *(7-8 раз)*

3,4 – и. п.

*«Дельфины»*.

1-3 – прыжки на двух ногах, на месте.

4 –прыжок с поворотом на 90 градусов. *(8 прыжков)*

Физ.Инструктор: В море плавают дельфины,

Среди волн мелькают спины.

Только что они здесь были,

Поиграли и уплыли».

Давайте и мы поиграем как дельфины!

ОВД:

1. Передача мяча двумя руками от груди *(баскетбольный вариант)*;

2. Ползание под аркой на коленях и локтях;

3. Равновесие – ходьба с мешочком на голове, руки на поясе, перешагивая через кубики.

**Подвижная игра***«Морские фигуры»*.

Включается музыкальное сопровождение веселой музыки, дети разбегаются по залу, выполняя различные задания (подскоки, шаги галопа, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени). Как только музыка останавливается дети замирают, изображаю любую *«морскую фигуру»*. *(проводится 3-4 раза)*

«Ребята мы узнали много интересного, но нам пора возвращаться в детский сад! Всплываем на поверхность!»

Упражнение на дыхание *«Всплываем»*.

Глубокий вдох, плавно поднимаем руки через стороны вверх. Затем длительный выдох руки опускаем через стороны вниз.

Физ.Инструктор: Мы сделали очень много снимков, давайте этими снимками мы оформим карту Мирового океана.

Игра малой **подвижности***«Составь картину****подводного мира****»*.

На двух подносах приготовлены фигурки морских обитателей, Дети выбирают понравившуюся им фигурку и оформляют макет *«Карты мира»*.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Дети под музыку забегают в зал и становятся на свои места,

затем ложатся.

Воспитатель – Это случилось в зарослях морской травы в глу-

                            бинах синего моря. Жила – была икринка на

                            листике водоросли. Подводное течение качало

                            листик, а вместе с ним качалась и икринка.

1. Икринка качается.

 Исходное положение – поза «эмбриона» (дети лежат на спине, колени подтянуты к груди) - повороты с боку на бок. (5 – 6 раз)

Воспитатель  – Наконец из икринки вылупился малек.

2. Вылупился малек .

Из позы «эмбриона» разведение рук и ног в стороны ( 5 раз)

Воспитатель  – Малек с любопытством огляделся по сторонам.

3. Малек оглядывается.

Повороты головы в стороны ( 6 раз)

Воспитатель  – Он увидел, как колышутся бурые водоросли.

4. Колышутся бурые водоросли.

Поднимание и опускание рук из положения лежа на спине.  ( 4 раза)

Воспитатель  – А совсем рядом колыхались зеленые водоросли.

5. Колышутся зеленые водоросли.

Поднимание и опускание ног из положения лежа на спине.( 4 раза)

Воспитатель  – В зарослях подводной травы медленно двигалась морская звезда.

6. Морская звезда.

Из положения лежа на животе – поднимание головы с одновременным разведением в стороны рук и ног ( 5 – 6 раз)

Воспитатель  – Увидел малек , что морская звезда на него не похожа,  поплыл дальше.

7. Малек плывет.

Плавательные движения руками и ногами.

Воспитатель – Он увидел странную плоскую рыбу – камбалу, которая зарывалась в песок.

8. Камбала.

   Повороты вокруг себя  на животе.

Воспитатель  – Маленькая улитка ползла по листочку водорослей.

9. Улитка.

Ползание на низких четвереньках.

Воспитатель  – А по песчаному дну медленно двигалась морская черепаха.

10. Черепаха.

Ползание на средних четвереньках.

Воспитатель  – Стайка медуз порхала в теплых волнах.

11. Медузы.

Переход из средних четверенек в высокие и обратно.

Воспитатель – Морской конек играл в прятки с солнечным зайчиком.

12. Морской конек.

Переход из низких коленей в высокие и обратно.

Воспитатель  – На большом плоском камне крабы танцевали с осьминожками.

13. Крабики и осьминожки.

Исходное положение – передние четвереньки. Вращение вокруг себя с одновременным подниманием ног.

Воспитатель – А по поверхности моря грациозно скользили дельфины.

14. Дельфины

Ползание на животе по гимнастической скамейке.

Воспитатель -  А высоко над морем парили чайки.

15. Чайки.

Ходьба и бег в разном темпе с имитацией взмахивания крыльями.

Воспитатель  – Рыба-крылатка легко прыгала с волны на волну.

16. Рыба – крылатка.

Прыжки из обруча в обруч.

Воспитатель – Увидела рыба-крылатка одинокого малька, пожалела его. привела его к таким же маленьким рыбкам – зеленушкам.

 Начали они весело играть, но сначала нашли себе домик,

       чтобы спрятаться от акулы.

17. Подвижная игра «Рыбки и акула»

На полу разложены обручи – «домики» по количеству детей.

Каждый находит себе домик и прячется в нем. Под бодрую му-

зыку мальки выплывают из домиков, резвятся (произвольный

бег по залу).

Под тревожную музыку выплывает акула (воспитатель) и

начинает охоту на мальков. Мальки должны прятаться каж-

дый в свой домик.   (игра повторяется 3 раза)