**Сюжетно – тематическое развлечение, с элементами игрового стретчинга: «Юные туристы. Путешествие в пустыню»**

**для детей старшего дошкольного возраста.**

Материал подготовила:

Маркова Надежда Владимировна,

инструктор по физической культуре;

МБДОУ «Детский сад № 5 г. Кировска»,

Мурманская область.

Цель: создать условия для активизации двигательной деятельности.

Задачи:

1. Учить культуре движений, раскованному владению своим телом.
2. Укреплять, развивать гибкость мышц и суставов.
3. Повышать двигательную активность, выносливость.
4. Учить детей правильно дышать.
5. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.
6. Обогатить словарный запас; закрепить знания об обитателях пустыни.
7. Способствовать развитию положительных эмоций, хорошего настроения.

**Оборудование и инвентарь к развлечению:** обручи, туннели, ортопедическая дорожка «пенечки», ракетки, большие конусы, координационная лестница, коврики.

**Материал к развлечению:** плакаты, картинки для оформления зала (кактусы, животные пустыни, солнце и т. д.); картинки с животными пустыни (для упражнений).

**Музыкальное сопровождение:** песня «Летние каникулы» Илья Азимов,

песня из сериала «Туристы», веселая детская музыка для эстафет, спокойная музыка для релаксации.

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята. Сегодня, я предлагаю вам отправиться в увлекательное путешествие. Мы с вами превратимся в юных туристов, которые захотели побывать в пустыне. Вы готовы отправиться со мной в такое сложное, а может даже и опасное путешествие.

***Ответы детей.***

**Инструктор:** Тогда мы отправляемся. Ждет нас ребята очень сложный и долгий путь.

**Вводная часть. Разминка. Полоса препятствий: «Дорога в пустыню».**

***Звучит песня из сериала «Туристы».***

1. **«Зыбучие пески»** (пройти по пенечкам чередуя ноги);
2. **«Большие черепахи»** (прыжки на двух ногах из обруча в обруч);
3. **«Горячий песок»** (прыжки боком, через координационную лестницу);
4. **«Веселая ящерица»** (ходьба по бегущей дорожке).

**Основная часть: «Обитатели пустыни».**

**Инструктор:** Ребята, вот мы и в пустыне. Сегодня, я вас познакомлю с обитателями пустыни.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Методические указания  (Художествен-ное  слово). |
| 1. | **Упражнение: «Страус».**  И. п.: стоя, ноги слегка расставлены.  1 – не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться.  2 –вернуться в и.п. | 4 раза | Средний | Вдох – наклон вниз, выдох – вернуться в исходное положение. | Африканский страус |
| 2. | **Упражнение: «Птица».**  И. п.: сед ноги врозь. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).  1. – поднять руки вверх «взмахнуть» и опустить вниз.  2 – наклон вперед, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать пола.  3-4 – вернуться в и. п. | 4 – 6 раз | Средний | Вдох –вытянуть позвоночник; наклониться вперед. | Пустынный ворон. |
| 3. | **Упражнение: «Черепаха».**  И. п.: сед на пятках.  1 – наклон вперед, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина круглая, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх. Задержаться.  2 – вернуться в и. п. | 4 -6 раз | Средний | Вдох – потянуться вверх, выпрямить спину. Выдох – наклониться вперед. | Степная черепаха |
| 4. | **Упражнение: «Верблюд».**  И. п.: стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснуться пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике. | 4 раза | Медлен-ный | Вдох – положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх.  Выдох – прогнуться назад и коснуться руками пяток. | Корабли пустыни: Двугорбый верблюд. |
| 5. | **Упражнение: «Ящерица».**  И. п.: лежа на спине, на полу руки вдоль туловища, ноги вытянуты.  1 – приподнять таз и удержать таз его, опираясь на ноги и на руки.  2- вернуться в и. п. | 4 раза | Медлен-ный | Вдох – приподнять таз. Выдох – вернуться в исходное положение. | Ящерица Агама. |
| 6. | **Упражнение: «Ежик».**  И. п.: лежа на спине, принять группировку – обхватить голени руками, округлить спину, голову на грудь. Выполнять перекаты вперед-назад в группировке. | 3 раза | Произволь-ный | Произвольное. | Ушастый еж. |
| 7. | **Упражнение: «Жучок».**  И. п.: лежа на спине, поднять руки и ноги Выполнить разноименные сгибания, разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками». | 2 раза | Произво-льный | Произвольное. | Жук Скоробей. |
| 8. | **Дыхательное упражнение: «Ушастый еж».**  И. п.: сидя, руки в упоре сзади. Вдох – согнуть ноги в коленях и поднять их к груди. Выдох – выпрямить ноги и произнести: «ф-ф-ф». | | | | |

**Инструктор:** Продолжаем наше путешествие по пустыни.

***Звучит веселая детская музыка для эстафет.***

**Эстафеты:**

1. **«Песчаные бури»** (каждый ребенок должен пролезь в туннель, оббежать конус и вернуться обратно бегом).
2. **«Быстрые змеи»** (каждый ребенок должен пронести на ракетке змею до конуса и обратно).

**Подвижная игра: « Островки оазиса».**

***Звучит песня «Летние каникулы» Илья Азимов.***

**Ход игры:** В зале разложены обручи по количеству детей. Пока звучит музыка, дети двигаются по залу подскоками. Музыка заканчивается, дети должны занять обруч. Постепенно, обручи убираются. Игра продолжается до последнего участника.

**Инструктор:** Ребята, к сожалению, нам пора возвращаться домой.

**Релаксационное упражнение: «Полет на ковре самолете»** (спокойная музыка для релаксации).

Ребята, сядьте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы летите на ковре самолете. Мы пролетаем по голубому небу. Теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мимо пролетают птицы. Мы летим, нас обдувает теплый ветерок. И мы возвращаемся домой.