

Тема: «Морское путешествие»

Динамический час в подготовительной группе «Ромашка»

МБДОУ детского сада № 2 «Светлячок»

Инструктор по физической культуре — Метелева Елена Семёновна

Задачи: повысить двигательную активность детей, эмоциональный фон настроения, обучать детей навыкам массажа.

Коррекционные задачи: развивать зрительное и слуховое восприятие и произвольное внимание, профилактика плоскостопия, коррекция осанки, обучение правильному дыханию.

ХОД:

- Ребята, хотите поиграть? А кем мы будем сегодня в нашей игре, вы узнаете, отгадав загадку:

*По морям, по океанам я плыву на корабле,  
И гудками шлю приветы - всем, кто ходит по земле.  
Знает маленький и взрослый - море - это не пустяк,  
Но я смелый, сильный, ловкий,  
Потому, что я – ...(моряк)!*

-Правильно, ребята! Моряк! Я предлагаю нам отправиться в морское путешествие, где все мы будем отважными моряками.

-Ребята, только моряки носят тельняшки, что это за одежда?

-Чтобы быть настоящими моряками мы сейчас тоже примерим тельняшки.

Мы нарисуем её полоски с помощью ладошек. Вот так!

Педагог показывает, дети выполняют.

**Выполняется самомассаж.**

-Ну, вот теперь мы можем отправляться в плавание. А чтоб все знали, что мы отчаливаем, мы дадим гудок: прикладываем руки ко рту – это рупор, делаем короткий вдох через нос и длинный выдох через рот со звуком «У-У-У».

**Выполняем дыхательное упражнение «Гудок» (музыкальное сопровождение)**

- Первая остановка на нашем пути «Утиная».

Жители этой страны – утки и они приглашают вас на веселую разминку.

**Проводиться разминка. (музыкальное сопровождение «Танец маленьких утят»)**

-Внимание, ребята. Впереди айсберг – ледяная глыба, при столкновении с которой может разбиться наш корабль, но моряки - это очень внимательные люди, им нужно вовремя увидеть приближающийся айсберг, берег, корабль, идущий на встречу или поднимающиеся волны. Давайте проверим, внимательны ли вы?

Поиграем в игру «Берег, айсберг, море»

На сигнал «Берег» - делаем шаг назад;

На сигнал «Море» - делаем шаг вперед;

На сигнал «Айсберг» - поднимаем руки, складываем их как айсберг.

***Проводится игра «Берег, айсберг, море».***

- Молодцы, никакой айсберг нам не страшен (музыкальное сопровождение)

- Плыли мы, плыли, и тут на пути у нас стая рыб. Будем ловить рыбу.

Моряки очень дружный народ, быстрый и ловкий. Предлагаю и вам потренироваться в ловкости, подвижности, ну и во внимательности.

***Подвижная игра «Рыбак и рыбки».***

Ход игры. Очерчивается «пруд» - площадка, за пределы которой выходить нельзя. Дети плавно разводят руками: «рыбки плавают». Двое «рыбаков» растягивают скакалку - «сеть» и пытаются окружить и поймать «рыбок». Те, кого коснулась скакалка, выходят из игры. Когда будут пойманы все «рыбки», игра повторяется. Дети меняются ролями.

- Ну, вот, сколько много рыбы поймали. А сейчас я вам предлагаю погрузиться в загадочный подводный мир, посмотреть как живут глубинные обитатели.

***Подвижная игра «Караси и щука».***

Ход игры. Один ребенок выбирается «щукой» и находится за кругом.

Остальные играющие делятся на две группы: одна из них - «камешки» - образует круг, другая - «караси», которые плавают внутри круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» - ведущий быстро вбегает в круг, стараясь поймать «карасей». «Караси» спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть («караси» прячутся от «щуки» за камешками). «Щука» ловит тех «карасей», которые не успели спрятаться. Пойманные дети уходят за круг. Затем выбирают новую «щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри него, меняются местами, и игра повторяется.

-Вот как оказывается интересно живут морские обитатели.

Молодцы, весело и дружно поиграли! (музыкальное сопровождение)

- Плыдем дальше. Вдруг море разбушевалось. Что делать??? Но настоящие моряки всегда знают что в таких ситуациях надо предпринять. Давайте и мы с вами **разучим игру «Морские волны».**

**Красная карточка** означает, что на море шторм – море шумит, волны накатывают, нужно бегать, даже хлопать в ладоши, **жёлтая карточка** – спокойное море – спокойно ходим, в разных направлениях, **синяя карточка** – штиль на море, море замирает, и нам нужно замереть, можно сесть или лечь.

***Проводится игра «Морские волны».*** (музыкальное сопровождение)

- На пути долгожданный берег, но что бы туда попасть нужно нырять с корабля и плыть на берег. Чтобы дольше плавать под водой, нужно правильно дышать делаем короткий вдох через нос «ныряем» приседаем, обхватываем колени и медленно выдыхаем через рот.

***Проводится дыхательное упражнение «Ныряльщики».***

- Ну и вот, все препятствия преодолены, мы весело играли и правильно выполняли команды и наш корабль причалил обратно к берегу в наш детский сад.

Молодцы, я благодарю вас за интересное путешествие и предлагаю вам **выпить вкусного сока.** (музыкальное сопровождение)