***Спортивное развлечение в старшей группе***

 **«Путешествие на Остров сокровищ»**

**Цель:**развивать и совершенствовать физические качества: ловкость, быстроту, гибкость; закреплять строевые упражнения и ОРУ.

**Содержание развлечения.**

**Вводная часть:**

**Инструктор ФК**:-Ребята, вы любите путешествовать? Как вы думаете, какими должны быть путешественники? *(Дети отвечают*).
- Я хочу предложить вам отправиться в путешествие на Остров сокровищ. У меня есть карта, которая поможет нам не сбиться с пути. Будем следовать этой карте и обязательно найдем сокровища. Впереди нас ждут трудности, но мы не будем отчаиваться. Вы готовы?

**Инструктор ФК**: - Согласно карте нам нужно двигаться прямо, а потом налево до волшебного дерева. Давайте двигаться друг за другом в колонне по одному.
(*Дети идут друг за другом в колонне по одному до обозначенного места. Подходят к дереву, находят конверт).*

**Инструктор ФК**:- Ребята, смотрите – здесь письмо. Давайте его прочтем.
*Содержание письма:*
На картинки посмотрите
И настроение изобразите.
(В конверт вложены картинки с изображением различных эмоций)
Выполнив задание,
Включите своё внимание,
Знаки отыщите и путь по ним найдите.
(*На земле начерчены стрелки, указывающие дальнейший путь движения. Дети двигаются по стрелкам до следующего места).*

**Основная часть:**

**Инструктор ФК:** Ребята, посмотрите, снова письмо. Давайте его прочитаем и узнаем, какие испытания мы должны пройти.
*Содержание письма:*Моряки «народ лихой»
Любят упражняться,
Бегать, прыгать, лазать, плавать,
Даже кувыркаться,
На задание даем времени немного,
Постарайтесь выполнить все умно и толково.

**1-е задание.**: сделать упражнения для моряков.
*(Дети выполняют вместе с ИФК ОРУ «Путешествие по морю-океану».)*

1. «Где корабль?»
И.п. – о.с., руки на поясе, смотреть вперёд.
Выполнение: 1- поворот головы вправо; 2- вернуться в и.п.; 3- поворот головы влево; 4- вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2. «Багаж»
И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки опущены.
Выполнение: 1- кисти рук сжать в кулаки; 2- обе руки поднять в стороны; 3- руки опустить; 4- вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

3. «Мачта»
И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки опущены.
Выполнение: 1-2- левая рука на поясе, наклон в левую сторону, правая рука идёт вверх. 3-4- правая рука на поясе, наклон в правую сторону, левая рука идёт вверх.
Повторить: 4-5 раз.

4. «Палуба - трюм»
Инструктор: «Сейчас мы поиграем в игру «Палуба – трюм». Когда я говорю трюм – вы все приседаете, а когда говорю палуба – вы выпрямляетесь».
И.п. – о.с. руки на поясе.
Выполнение: 1- присесть на носках, спина прямая. Колени в стороны, руки вперёд» 2- вернуться в и.п.
Повторить: 6-8 раз.

5. «Волны бьются о борт корабля»
И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки опущены.
Выполнение: 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой; 3-4- круговое движение выпрямленной левой рукой; 5- вернуться в и.п. Повторить: 4-5 раз.

6. «Драим палубу»
И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки опущены.
Выполнение: 1-3- наклон вперёд, взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево, стараясь достать руками до пола; 4- вернуться в и.п.
Повторить: 4-5 раз.

7. «А когда на море качка»
И.п. – стоя ноги широко расставлены, руки опущены.
Выполнение: 1-2- руки в стороны, выпад вправо, правая нога согнута в колене; 3-4- руки в стороны, выпад влево, левая нога согнута в колене. Повторить: 4-5 раз.

**Инструктор ФК:-** Молодцы, ребята! Вы доказали, что знаете толк в упражнениях. Но впереди новые испытания. Моряки должны уметь преодолевать трудности на своем пути. А у нас возникла новая трудность – запасы воды иссякли. Поэтому нам необходимо запастись водой.
**Эстафета «Наполни сосуд водой»**

**Инструктор ФК:-** Моряки, мы почти добрались до Острова сокровищ. Вот уже виден его берег. Но чтобы корабль не сел на мель, возьмем шлюпки и доберемся на них. Но шлюпка способна перевезти только двух человек. Поэтому вы должны помочь друг другу.

**Эстафета с обручами «Перевези друзей на берег».**

**Инструктор ФК:-** Ребята! Мы наконец добрались до Острова сокровищ. Давайте немного соберемся с силами и поиграем в **игру «Море волнуется».**

**Инструктор ФК:-** Теперь нам нужно осмотреться.

**Проводится гимнастика для глаз - имитация движений:**
- Смотрим в «подзорную трубу» или «бинокль»;
- вправо, влево, вдаль;
- «сильный ветер» - моргаем;
- «волны» - глаза влево, вправо;
- «ночь – темно» - закрываем глаза.

*(Сюрпризный момент. Пока дети стоят с закрытыми глазами воспитатель ставит сундук с сокровищами).*

**Инструктор ФК:** – Ребята, посмотрите, что это? (*Дети отвечают*). Как вы думаете, что там в сундуке? **(Ответы детей**). Но смотрите, здесь снова письмо.

***Содержание письма:***Загадки отгадайте,
и клад свой забирайте.
*(Дети отгадывают загадки и получают подарки*.)

**Инструктор ФК:-** Вот и закончилось наше путешествие. Спасибо вам за участие! *(Подводятся итоги*).