***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*).