**День здоровья для детей подготовительной к школе группы**

**«Морские приключения»**

**Цель**: доставить детям радость от взаимодействия с другими детьми в двигательно – игровой деятельности; помочь установить эмоционально –тактильный доверительный контакт друг с другом.

**Оборудование**: маска акулы – 2шт,колокольчик металлический с палочкой- 2 шт, верёвка – 4 шт (длина 3м), надувной круг – 2 шт, обруч синий – 2 шт, медузы голубые и розовые -по количеству детей, кегли-водоросли – 8 шт, морская раковина-2 шт, жемчужины по количеству детей, рыбы по числу детей, аквариум- 2шт, 2 круга сине-чёрного цвета.

Дети под музыку входят в зал.

**Инструктор:** Наступила осень, Высохли цветы, И глядят уныло Голые кусты.

Вот такое красивое, но немного грустное стихотворение написал Алексей Плещеев. Но мы в детском саду, дружные, спортивные, задорные и конечно, здоровые. Давайте не будем грустить, а отправимся в морское путешествие. Там нас ждут приключения не только весёлые, но и опасные, поэтому надо собрать все свои силы, сделать разминку и в путешествие!

**Разминка «Чунга-чанга»**

**Инструктор:** Вот мы с вами в открытом море. Здесь живут акулы.

**Подвижная игра «Акулы»**

**Ход игры**. Дети делятся на две неравные группы: акул (2—3 участника) и моряков. На большом корабле (большой круг нарисован на полу на середине зала ) стоит «капитан». Он наблюдает за «моряками», плавающими в море (дети спрыгивают со своего корабля (круга)и бегают по площадке, раскидывая руки, как при плавании). «Акулы!» — кричит капитан. «Моряки» быстро влезают на корабль, а «акулы» бросаются за ними. Не поймав никого или, наоборот, забрав свою добычу, «акулы» уплывают в море, а «моряки» снова спрыгивают в воду, плавают и ныряют.

Игра повторяется 3-4 раза.

**Правила игры.** Ловить лишь после слова «акулы!». На корабль «акулам» заходить нельзя. Пойманных отводят в сторону, и они пропускают одну игру.

Для отдыха можно ввести такое добавление: на море поднимается шторм, акулы прячутся на дно, а моряки сидят на корабле и слушают рассказ капитана или кого-нибудь из команды.

**Инструктор:**

На море бывает неспокойно, начинается буря, шторм и необходимо известить команду.

**1 эстафета «Сигнал бедствия»**

Участники бегут «змейкой» до колокольчика, звенят, возвращаются и передают эстафету следующему.

**Инструктор:** На корабле трещат доски, ломается палуба. Надо перебраться на безопасное место. Осталась одна тоненькая доска.

**2 эстафета «Пройди по доске»**

У каждой команды из верёвок сделана дорожка (ширина 15 см).Дети пробегают по ней, стараясь на сдвинуть с места.

**Инструктор:** Во время шторма несколько моряков смыло за борт. Необходимо их спасти – бросить спасательный круг.

**3 эстафета «Спасательный круг»**

Участники надевают на себя спасательные круги, бегут «змейкой» до ориентира, обегают его, возвращаются по прямой и передают его следующему участнику.

**Воспитатель:** Вся вода шумит, кипит.

Говорят : «Штормит! Штормит!

Тот, кто в море обитает,

На дно быстро уплывает.

Шторм был такой силы, что медузы не успели уплыть на дно и их выбросило на берег. Они вот-вот погибнут. Давайте им поможем- вернём в море.

**3 эстафета «Спасём медуз»**

У каждой команды корзина с медузами (у одной-голубые, у другой-розовые).

На расстоянии 4-5 метров на полу море (синий круг). Участники берут одну медузу, добегают до «моря» и кладут медузу. Возвращаются, передают эстафету.

**Инструктор:** На дне моря много жемчужин. Они очень красивые, но их трудно добыть: под водой камни, рифы, пещеры, затопленные корабли. Вы справитесь с этим заданием?

**4 эстафета «Достань жемчужину»**

На расстоянии 4-5 метров стоят кубы, на них раковина, в которой лежат жемчужины. Участники добегают до тоннеля, пролезают чрез него, добегают до куба, берут жемчужину, возвращаются, кладут в корзинку, передают эстафету.

**Инструктор:** А вот и какой-то остров. Только вода очень грязная .Наверное, кто-то загрязняет воду и рыбы могут погибнуть. Поможем рыбкам?

**5 эстафета «Поможем рыбам»**

На расстоянии 4-5 метров на полу синий круг, сине-чёрный круг (море), в котором плавают рыбы. Рядом аквариум. Участники по очереди бегут, достают одну рыбку и кладут в аквариум.

**Воспитатель:** Море всё ещё волнуется.

**Малоподвижная игра «Мое волнуется раз»**

**Ход игры**: Водящий стоит напротив детей и говорит слова :

Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три, Морская фигура на месте замри.

Дети замирают в какой-то позе морского обитателя. Водящий должен угадать , какого морского обитателя изобразил ребёнок. Кто показал точнее, тот следующий водящий.

Игра повторяется 5-6 раз.

**Инструктор:** Пора возвращаться в детский сад. А тут нас встречает оркестр, звучат барабаны.

**Массаж рук «Барабан»**

**(с ватными палочками)**

Барабанить можно громко, Барабанить можно звонко, (Нажимают палочкой на ладонь правой руки несколько раз) Барабанить сильно можно, Только тихо очень сложно (Нажимают палочкой на ладонь левой руки несколько раз)

Дети рассказывают чем им понравилось путешествие.

Дети под музыку выходят из зала.