**Туристы.**

(открытое интегрированное занятие в старшей группе)

**Цель:** формирование основ экологических знаний в процессе оптимальной реализации задач данного занятия.

**Задачи: 1)** Воспитывать с помощью движений бережное отношение к природе, закреплять интерес детей к физкультурным занятиям;

**2)** Содействовать совершенствованию двигательных умений и навыков. Упражнять в ходьбе по наклонному мостику, в равновесии, в подлезании «Ищем муравьёв».

**3)** Развивать двигательные, умственные и психических способностей. Развивать ловкость, быстроту реакции в игре – эстафете.

**Оснащение занятия:** иллюстрации и правилах поведения в лесу, 8 кегель, птичье гнездо, ребристая наклонная доска, гимнастическая скамейка, цветочная поляна, 3 гимнастические дуги, макет муравейника, 2 красных мешочка, рейки для костра, 4 обруча, аудиозапись «Шум леса».

**Ход занятия:**

**I.**  Дети входят в зал и выстраиваются в шеренгу.

**Инструктор:** Ребята, какое время года? (ответы детей) А по каким признакам вы определили что это осень? (ответы детей) Молодцы ребята. А теперь отгадай загадку: **Что такое, тут и там**

 **Ходят горы по горам?** (туристы)

Дети скажите, а кто такие туристы? Предлагаю сегодня отправиться в поход в осенний лес. Но давай те, сначала, вспомним, как мы должны вести себя в лесу?

 **Отправляемся поход,**

 **Сколько нас открытий ждет.**

 **Туристы в шеренгу становись.**

1. Шагом марш. (обычная ходьба).
2. Вот и пришли в осенний лес, давайте пройдем между елочками (ходьба змейкой между кеглями).
3. А теперь пойдем по высокой траве (ходьба с высоким подниманием колен).
4. Немного замерзли, побежали, чтобы согреться (бег в среднем темпе).
5. Согрелись, теперь проходим под низко растущими ветками, не ломая их (ходьба полуприседе).
6. Посмотрите, здесь птичка гнездо свила. Пройдем тихо, чтобы не напугать ее (ходьба на носках).
7. Вот прошли мимо гнезда, и пошли спокойно (обычная ходьба)

**II. Первый привал.** Мы отдохнем и выполним несколько упражнений, чтобы проверить вашу выносливость.

* + - **«Деревья растут».** И.п.: о.с. руки внизу. 1 – поднимаемся на носочках, руки поднимаем вверх через стороны, 2 - вернуться в и.п.
		- **«Цветы качают головой».** И.п.: о.с. руки внизу. 1 – наклон головы вправо, 2 – наклон головы влево, 3 – наклон вперёд, 4 – наклон назад.
		- **«Елочка качается».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1– наклон вправо, 2 - вернуться в и.п., 3 – 4 – тоже влево.
		- **«Птенчик выпал из гнезда».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1– приседаем руками касаемся пола, 2 - вернуться в и.п.
		- **«Перекати поле».** И.п.: лежа на полу, на спине, руки вдоль туловища. 1– перекатываемся в право на живот, 2 - вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже влево
		- **«Собираем грибы».**  И.п.: о.с. руки на поясе. 1– наклон вперед, руки вниз, 2 - вернуться в и.п.
		- **«Белочка».** И.п.: о.с. руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

**Релаксация «Голоса птиц».** Дети сидят в позе «лотоса» с закрытыми глазами и под аудиозапись «Шум леса» медитируют.

**III.** Вот вы отдохнули и теперь готовы к дальнейшему пути.

|  |  |
| --- | --- |
| По наклонному мосточку, Мы пройдемся на носочках. | Ходьба по наклонной доске на носках |
| По мосточку я гуляю,Нюхаю цветы и отдыхаю. | Ходьба по гимнастической скамейке, приседание на середине, нюхают цветы идут дальше. |
| Увидали вдруг ребята,Муравьи спешат куда-то.Ну-ка, ну-ка детвора Поползем сейчас туда.И посмотрим на делаМуравьиного двора. | Подлезают под тремя дугами к муравейнику, смотрят, идут дальше |
|  |  |

**IV. Вот и второй привал.** Мы замерзли, нагулялись, а теперь давайте погреемся. Я приглашаю всех на туристическую эстафету. «Чья команда быстрее зажжет и потушит костер». Нам нужны палки. Будем складывать их «колодцем». Играют 2 команды по 6 человек. Первый игрок в команде «зажигает костёр» - бросает в обруч красный мешочек, а последний – «гасит костёр».

**V.** Пора возвращаться домой, но сначала давайте вспомним, что мы видели с вами в лесу и как себя вели? В походе нельзя без песен. И под песню «Вместе весело шагать» мы отправляемся домой.