**Сюжетно – игровое занятие «Туристы»**

(подготовительная группа)

**Цель:** упражнять в ходьбе и беге с заданиями, прыжках через предметы, подлезании под препятствия разными способами, ходьбе по канату прямо и боком, ходьбе по узкой доске, развивать ловкость, быстроту, выносливость в преодолении препятствий.

**Оборудование:** палки, предметы для перепрыгивания, дуги разной высоты, канат, обруч на подставке, куб, мат, узкая доска, скамейки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | содержание | доз | Указания педагога | |
| 1. | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, широким шагом.  Бег в колонне по одному, бег «змейкой» с одной стороны зала на другую, бег с высоким подниманием бедра, бег широким шагом.  Ходьба в колонне по одному, построение в 4 колонны. | 2 мин  3 мин | «Подготовка к туристическому походу». Во всех видах ходьбы и бега сохранять осанку, следить за дистанцией и техникой выполнения. |
| 2. | ОРУ с палками   1. И.п. – о.с., палка в руках внизу. 1- палка вверх, 2- за голову, 3-вверх, 4-и.п. 2. И.п. – широкая стойка, палка внизу. 1- палка вверх, 2- наклон туловища вправо, 3- палка вверх, 4-и.п. 3. И.п. – стойка ноги врозь, палка в согнутых руках у груди. 1-2 – присесть, палка вперед, 3-4 – и.п. 4. И.п. – широкая стойка, палка за спиной. 1-2 – наклон туловища вперед, палка назад-вверх, 3-4 – и.п. 5. И.п. – сед на полу, ноги врозь, палка на плечах за головой. 1- палка вверх, 2- наклон к правой ноге, дотронуться серединой палки до носка, 3- палка вверх, 4-и.п. 6. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1- прыжком ноги врозь, палка вверх, 2-и.п. 7. И.п. – о.с., палка у груди в согнутых руках. 1- правую ногу в сторону на носок, палку вверх, 2-и.п. то же левой ногой.   ОВД   1. Прыжки через предметы 2. Ходьба по канату удобным способом. 3. Пролезание под дугами разными способами. 4. Прыжок с высоты, пролезание в обруч боком. 5. Ходьба по узкой доске.   Подвижная игра «Не оставайся на земле». | 8 раз  8 раз  7 раз  7 раз  8 раз  10х4 раза  5 раз  По 2 раза  3 раза | «Палочка – помогалочка»  Руки прямые, спина ровная.  Ноги не сгибать, наклон сильней.  Спина ровная, руки прямые.  Ноги не сгибать, наклоняться ниже, палка выше.  Ноги не сгибать.  Сочетать движения рук и ног.  Выполнять дыхательные упражнения, сохранять осанку.  «Изучим маршрут по карте»  Приземляться на обе ноги, на носки.  Сохранять осанку, голову не наклонять.  На четвереньках, по –пластунски на животе.  Соблюдать технику прыжка, обруч не задевать, сгруппироваться.  Сохранять осанку, равновесие  «Привал». Действовать быстро по сигналу, на скамейках не пятнать. |
| 3. | Ходьба врассыпную. Игра малой подвижности «Узнай по голосу». | 2 раза | Соблюдать тишину, круг ровный |