(старшая, подготовительная гр)

**Задачи:**

 - обучение прыжкам в длину на двух ногах с места через горизонтальное препятствие, развитие прыгучести;

- повторение лазания по лесенке-стремянке;

- закрепление ходьбы по гимнастическому буму боком и прямо, развитие чувства равновесия;

- воспитание любви к родному краю, трудолюбия, смелости, чувства товарищества; обогащение словаря туристической терминологией; тренировка выносливости, ловкости, прыгучести, укрепление мышечного аппарата; закрепление расчета на первый, второй, третий.

**Оборудование:**

Лесенка-стремянка, гимнастические маты, веревка, гимнастический бум, цифры «1», «2» , «3» на стойках, гимнастические палки, нестандартное оборудование – огонь, голубое полотно, дорожки здоровья со следами, массажная дорожка, аудиозапись со звуками леса, компьютер, проектор.

Инструктор по

физической культуре

Леонова Т.В

**Ход занятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 - вводная часть- в шеренгу по росту становись!- равняйсь! Смирно!- здравствуйте, группа «Юные капитаны», физкульт! Привет! - 10 декабря день рождения нашего округа ХМАО – Югра, это - наша малая родина. Округу исполняется 80 лет. В нашем округе много городов. Город Югорск, в котором мы живем назван в честь великой северной земли - югории. Хотите отправиться в поход по родной земле? Сейчас я познакомлю вас с туристическим маршрутом. Начинается наш маршрут с города Югорска, возьмем собой карту, палатку, рюкзак и отправимся по дороге через тайгу, поднимемся в гору, преодолеем водоем. Назовем свою команду «Юные туристята», а девиз такой: «Туристята – здоровые ребята»- «направо»- в путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!- руки выше, высоко, на носках шагать легко!- руки убрали за спину в замок, на пятках шагаем и вдох наш глубок! - чтоб в легкие воздуха больше набрать, туристам надо побежать!- бежим как волки быстро, смело, и дышим глубоко, умело!- туристы должны отдыхать, на слово «привал» - надо вам приседать!2 - основная часть(Общеразвивающие упражнения)- привал! Врассыпную на площадку! Начинается зарядка!Туристам разминка очень нужна, от разных болезней спасает она!1 - «Разминка для рук»2 - «Разминка для позвоночника»3 - «Качаем пресс»4 - «Разминка для ног – перешагивания»5 - «Приседания»6 - «Прыжки»7 - «Упражнение на дыхание» |  - построение по массажной полоске- равнение- приветствие- мотивация - (слайды)1- карта2- мультфильм3- город Югорск4- палатка5- дорога в тайге 6- гора7- река- поворот переступанием - ходьба в обход по залу шагом (по дорожкам здоровья)- на носках, руки вверх- на пятках, руки за спину в замок, плечи расправлены (убрать дорожки)- бег в среднем темпе- ускоряем темп бега- по сигналу «привал» – принять упор присев«В одной связке»- ходьба по залу к веревке- ходьба по веревке, приставляя пятку к носку, руки на поясе, для профилактики плоскостопия (1 круг, взять веревку в руки)- и.п. – о.с, руки внизу; 1-руки вперед, 2-и.п, 3- 4-то же(5 раз)- и.п.- сед на полу, ноги врозь, веревка к плечам, локти вниз; 1-3- три пружинистых наклона вперед, руки вытянуты вперед, голова вперед, 4-и.п.(6 раз)- и.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1-3 –напрячь мышцы, прогнуться, задержать дыхание на 2 секунды, 2- и.п., расслабиться. (6 раз)- и.п.- о.с, веревку взять чуть шире плеч; 1-перешагнуть правой ногой, 2- перешагнуть левой ногой – веревка за спиной,3-4 – вернуться в и.п. (6 раз)- и.п.- о.с, веревка в вытянутых вперед прямых руках; 1- присесть, веревку положить на пол, 2- встать, хлопок в ладоши перед грудью, 3- присесть, взять веревку, 4-и.п.(5 раз)- и.п. – о.с, руки на поясе, веревка на полу; прыжки на двух ногах вперед – назад (8 раз)- и.п.- о.с, руки внизу; 1- руки вперед– вдох через нос, 2 –опустить – выдох через рот(4 раза) |

|  |  |
| --- | --- |
| Основные виды движений:- в шеренгу становись!- на первый, второй, третий рассчитайсь!1- задание на маршруте: «Водоем впереди – прыгай, ног не замочи! » выполняютпервые номера2- задание на маршруте: «Альпинисты здесь идут, через гору перейдут»выполняют вторые номера3- задание на маршруте: «По узкому мостику пойдем, через речку перейдем!» выполняют третьи номера- здоровьем наливаются все мускулы у нас, к разбивке бивака приступим мы сейчас!4 - обедом силы подкрепить пора, приступим к организации костра - эстафета «Разложи костер»Цель: чья команда быстрей разложит костер?5 - туристы сыты, обогреты, можно отдыхать, в игры народов севера играть!п/и «Охотники и куропатки»Цель: охотникам – выбить больше куропаток, куропаткам – не быть выбитым, увертываться от мяча.Правила игры: охотникам кидать мяч в ноги, куропаткам увертываться от мяча, не наталкиваясь друг на друга; выбитые куропатки садятся на скамью. | «Туристический маршрут»- построение в шеренгу по росту- расчет на 1-й, 2-й, 3-й- деление на три команды- обучение прыжкам в длину на двух ногах с места черезпрепятствие - голубое полотно (нестандартное оборудование), развитие прыгучести, отработка отталкивания и приземления на две согнутые ноги - повторение лазания по лесенке-стремянке через верх со страховкой воспитателя- закрепление навыка ходьбы по узкому гимнастическому буму боком – руки на поясе, прямо – руки в стороны- убрать спортивное оборудование, построиться в три колонны с указателями команд- г/палки (хворост) на каждого ребенка, надо перенести хворост в обруч (окопанное место для костра), последний несет огонь (нестандартное оборудование)Разложить 2 веревки: одна команда – куропатки, стоят в центре между веревками и увертываются от мяча. Два охотника за веревками снаружи выбивают куропаток мячом.Итоги игры. |
| 3 – заключительная часть- случится в солнечный денек в тайгу зайти поглуше, присядь недолго на пенек, не торопись, послушай…- юные туристята – здоровые ребята! - вспомните, пожалуйста, какие препятствия на выбранном маршруте вы преодолели?Какой из этапов был для вас самым запоминающимся? Понравился вам поход по родной югорской земле? Тогда мы начнем подготовку к лыжному туристическому походу. Согласны?- а теперь в группу возвращаться вам пришла пора.До свидания, физкульт! - Ура!(дети) | Релаксация «Звуки тайги»- сесть на пол в удобную позу, закрыть глаза, слушать звуки тайги (аудиозапись)- итоги занятия: показать диплом юного туриста, повторить маршруты пути, поздравить с окончанием похода и вручить детям дипломы- слайды компрессорной станции в тайге, гостиницы «спортотель», детского сада - ходьба по массажной дорожке |