(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- карта  2- мультфильм  3- город Югорск  4- палатка  5- дорога в тайге  6- гора  7- 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! » выполняют  первые номера  2- задание на маршруте: «Альпинисты здесь идут, через гору перейдут»  выполняют вторые номера  3- 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 через  препятствие - 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 |