

# \*\*ПОХОД НА ЛЕСНУЮ ПОЛЯНУ\*\*



ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ 2

Манакова Надежда Степановна  
Учитель физкультуры  
МОУ ПСОШN°4 г.Покровск Якутия  
209-330-049

# ЦЕЛЬ УРОКА



- Развитие интереса к занятиям спортом и туризмом. Воспитание любви к природе, бережного отношения к животным, птицам, зелёным насаждениям.  
Формирование развития физических качеств, как одного из главных составляющих здоровой жизни.

# ЗАДАЧИ УРОКА

- Развивать координацию движения, быстроту, ловкость, гибкость, внимание.
- Совершенствовать строевые элементы, изученные ранее.
- Совершенствовать эстафетные передачи



# Комплекс обще развивающих упражнений «Зарядка туриста».

**1. Погрозить пальцем одной руки, затем другой.**

*Если утром ты зарядку  
Делать очень ленишься,  
То в походе от нее  
Никуда не денешься.*

**2. И.п. – руки вверх, в замок.**

**Наклоны туловища – «рубить дрова».**  
*Пришла пора заняться костром,  
Подружиться с топором.  
Вот друзья так уж друзья,  
Лучше выдумать нельзя.*

.



**3. И.п. – о.с.**

**Махи руками вверх и вниз.**  
*Чтобы жар костру задать,  
Всем руками помахать.  
Огонек гудит: «Постой,  
Я ведь тоже не простой!»*

**•И.п. – руки на пояс.**

**Повороты туловища.**  
*Чтоб в лесу не заблудиться,  
Надо вместе покрутиться.  
А уставшая спина,  
Это просто ерунда.*

**•Ходьба на месте с высоким подниманием колен.**

**•Ноги устали не знают,**  
*По горам они шагают.  
Я скажу вам «Это ловко!  
Вот что значит тренировка».*

**•Плавные движения руками перед собой.**

*Вот и наш костер дымится,  
Дыма облачко клубиться.  
Вот он гаснет, наконец,  
И зарядочке конец.*

# СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.

## «Уборка леса»



Какая команда быстрее уберет мусор на своей территории, та и победит.

## «Голодные белочки»

Напротив каждой команды в 5 метрах от неё разложены «грибы, шишки, ягоды» ( по числу игроков в команде) На противоположной стороне площадки стоит обруч, а за обручем на стуле «белка»- игрушка. Обручем дом белки. В руках первых номеров по корзине или ведерку. По сигналу игрок с ведром бежит к первому грибу, кладёт в корзину, бежит дальше к домику белки, пролезает сквозь обруч и оставляет гриб возле белки. Обегает стул с белкой, возвращается и передаёт корзину следующему участнику. Эстафета повторяется. Победит та команда, которая быстрее соберёт для белки урожай.



# РЕЛАКСАЦИЯ

Я на солнышке лежу-у-у

Я на солнышко гляжу-у-у

Только я-а-а

Все ляжу-у-у

И на солнышко гляжу-у-у

Крокодил-дил-дил плывет

Носорог-рог-рог идет

Только я-а-а

Все ляжу-у-у

И на солнышко гляжу-у-у

(руки за голову)

(руки вверх)

(руки на грудь)

(руки за голову)

(руки вверх)

(движения руками , как в плавание брасом)

(топают ногами)

(руки на грудь)

(руки за голову)

(руки вверх)





## «СОКОЛ И ЛИСА»

Выбираются сокол и лиса. Остальные дети – соколята . «Сокол» учит летать «соколят». Он бегает в разных направлениях и одновременно показывает разные летательные движения руками. Стайка «соколят» бежит за «соколом» и повторяет упражнения за ним. В это время выскакивает « лиса», «соколята» должны присесть. Кто не присел, тот пойман

## Операция «Живое серебро»

Участники команд строятся в колонну по одному ,напротив каждой команды лежит обруч- это ямка ,далее в 5 метрах ещё обруч- это озеро. В ямке лежат « рыбки» их необходимо перенести на озеро.



# ЗАГАДКИ-СКЛАДКИ

- Летом много их бывает, а зимой все вымирают. Прыгают, жужжат над ухом, как они зовутся.. 
- Голубею я во ржи, как зовут меня, скажи ?
- Кто на свете ходит в каменной рубахе? В каменной рубахе ходят... 
- Стоят в поле сестрицы, платьица белены. шапочки зелены? 

## **«НЕ ЗАДЕНЬ ПЕНЁК»**

Взявшись за руки дети, по сигналу начинают бегать вокруг «пенька», стараясь не задеть его и одновременно подталкивая соседа к нему. Дотронувшийся до «пенька» выбывает из игры.



## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

□ «Сели дружно в самолет,  
И отправились в полет,  
Мы лесок перелетели,  
На площадку в школе сели.  
Раз, два, раз, два –  
Вот и кончилась игра»



---

Спасибо за  
внимание!