

# ☆☆ПОХОД НА ЛЕСНУЮ ПОЛЯНУ☆☆

ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ 2



Манакова Надежда Степановна  
Учитель физкультуры  
МОУ ПСОШ№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. Обруч- 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 бегаёт 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 ,дальше 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, платица 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!