

☆☆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!