Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №7 г. Калуги

***Сценарий***

***Педагогического мероприятия***

***«Подготовка к туристическому походу».***

Подготовила и провела:

 инструктор по физической культуре

Евтеева Елена Валерьевна

 высшая квалификационная категория.

**2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема.** | **«Подготовка к туристическому походу».** |
| Образовательные области. | «Физическое развитие», «Познавательное развитие» |
| Форма педагогического мероприятия. | НОД |
| Возрастная группа | Старшая (5 - 6 лет) |
| Цель. | Расширение знаний детей о видах туристических походов. |
| Задачи. | 1.Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре с приседанием посередине.2.Развивать ловкость при перебрасывание мячей в парах.4.Воспитывать желание заниматься туризмом. |
| Оборудование. | Коврики по количеству детей, 2 гимнастические скамьи, 3 мата, канат, 8 коротких косичек, большие резиновые мячи  |
| Атрибуты  | Рюкзаки детские, ложки, тарелки разовые, компасы, котелки, карта местности, три маршрутных листа. |
| Предварительная работа. | Просмотр видеоматериала о видах туристических походов из интернет ресурсов, разучивание стихов, конкурс загадок о туризме. |

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

Дети входят в зал с рюкзаками на спине, с разноцветными резинками на руках, которые они самостоятельно выбрали в групповой комнате, строятся в шеренгу.

Инструктор. Ребята, летом мы с вами отправимся в поход, а сегодня начнем с вами заранее к нему готовиться. Сегодня нам предстоит изучить, какие виды туризма существуют. А поможет нам в этом наш «экран». (На протяжении всего занятия на экране появляются изображения с туристами: пешеходами, водниками, лыжниками и т.д.).

Активизирующее дыхательное упражнение «Ха», На вдохе согнутые в локтях руки со сжатыми кулаками развести с напряжением в стороны, на выдохе – бросить резко руки вниз со звуком «ха». Повторить 3 раза.

Инструктор. А начнем мы с вами с пешего туризма.

Повороты на месте, перестроение в колонну по одному.

Ходьба:

- обычная;

- на носках, руки в стороны ладонями вверх (по камням),

- высоко поднимая колени (через кочки);

- правым (левым) боком приставными шагами (по узкому мостику);

- ускоренная.

Бег:

- обычный,

- с подскоками,

- спиной вперёд,

- с захлёстом голени назад,

- стремительный,

- обычный.

Дыхательное восстановительное упражнение во время ходьбы: на 3 шага вдох, на 5 шагов – выдох. Повторить 2 – 3 раза. Дети снимают рюкзаки в движение.

 Перестроение врассыпную к коврикам гимнастическим.

**Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения без предметов: «Мы туристы».

Дети по очереди называют вид туризма по изображениям на экране и выполняют упражнения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № .Название | И.п. | Выполнение | Дозировка. |
| 1. «Пеший туризм. Поправим рюкзаки перед походом».  | О.с. | 1 – руки в стороны; 2 – к плечам; 3 – в стороны; 4 – и.п. |  П. 8– 10 раз. |
| 2.«Автомобильный туризм». | Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. | 1 – 2 наклоны туловища вправо; 3 – 4 влево. |  П. 8 –10 раз. |
| 3. «Водный туризм. Гребцы».  | Сидя, ноги врозь, руки упор сбоку. | 1 – наклониться вперед, руками дотронуться до пола, 2 – и.п.  | П. 8 - 10 раз. |
| 4. «Авиационный туризм» | Лежа на животе, руки вытянуты вперед. | 1 – оторвать от пола руки и ноги, 2 – развести в стороны; 3 – соединить руки и ноги, 4 - и.п. | П.6 - 8 раз |
| 5. «Туристы загорают» | Лежа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком | 1-8 движения ногами вверх – вниз | П. 3 – 4 раза |
| 6. «Велосипедный туризм». | Лежа на спине, руки за головой согнутые в локтях | Имитация движения ног велосипедиста с паузами | П. 3 – 4 раза |
| 7. «Лыжный туризм». | Пятки вместе, носки врозь, правая рука впереди, левая сзади | Полуприседы со сменой положения рук. | П. 8 – 10 раз. |
| 8. «Пешеходный туризм» | Стойка на правой ноге, руки согнуты в локтях. | Прыжки с переменой ног. | П.2 - 3 раза в чередование с ходьбой |
| 9.Дыхательное упражнение «Глоток свежего воздуха». | О.с. | 1 – подняться на носки – вдох, 2 – на выдох  | П. 2 - 3 раза. |

**Основные виды движений.**

Инструктор. Перед каждым походом необходимо тренироваться. Я вам предлагаю разделиться на 3 группы по цвету резинок на ваших руках, выбрать себе карту маршрута, изучить ее и отправится в путь. После каждого выполненного задания вы будете отмечать на большой карте флажками выполненные задания.

Дети переходят по типу круговой тренировки.

1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамье – руки в стороны на носках, посередине присесть – руки вверх.

- Ходьба через 7 – 8 коротких шнуров с высоким подниманием колена, руки на поясе. Повторить 3 – 4 раза.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на матах.

- Ползание на высоких четвереньках с опорой руками о канат, ноги сбоку. Повторить 3 – 4 раза.

3. Перебрасывание мячей в парах (расстояние 2, 5 м):

- снизу (10 – 12 раз) из и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз;

- с отскоком посередине (10 – 12 раз) из и.п.: правая нога впереди, руки перед грудью.

**Игры – эстафеты** между тремя командами

1. «Лыжный туризм». На одной лыже с рюкзаком за спиой проехать вокруг ориентира и передать эстафету следующему.

2. «Конный туризм». На мячах фитболах проскакать вокруг ориентира и передать эстафету следующему.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов. Дети рассказывают о тех видах движений, которые они выполнили во время подготовки к подходу, о разновидностях туризма, рассматривают карту.

Ходьба «змейкой» по извилистой тропе.