**Задачи:**

- Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий детей.

- Закрепить:

- навыки ходьбы и бега,

-умение пролезать в обручи на стойках, не касаясь руками обода,

- прыжки с продвижением вперед,

- продвижение по гимнастической скамейке, лежа, подтягиваясь на руках,

- наклоны, сидя вперед – назад.

- Воспитывать чувство товарищества, уверенности в себе, желание дойти до намеченной цели.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть.**

Дети входят колонной в зал со словами:

Кто шагает с рюкзаками?

Мы, туристы!

Кто со скукой не знаком?

Мы, туристы!

Нас вперед ведут дороги!

Наш девиз: Всегда вперед!

Дети перестраиваются в шеренгу.

**Инструктор**. Ребята, вы любите путешествовать (Ответы детей) .

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие. Придется преодолеть много препятствий, чтобы попасть на волшебную поляну, на которой мы сможем зарядиться энергией, услышать пение сказочных птиц. Итак, шагом марш!

**Вводная часть**

- Построение в шеренгу

- Повороты на месте

- Ходьба обычная

- Ходьба спиной вперед, руки на пояс в ***чередование с обычной ходьбой***

- Ходьба на носках, руки вверх

- Ходьба на пятках, руки за спину

- Бег в разном темпе

- Перестроение в 3 колонны

**II. Основная часть.**

**1. Общеразвивающие упражнения.**

**1** . **« Достаем рюкзаки»** - **8 раз.**

И.п. - ноги слегка расставить, руки опущены. 1-2 - руки через стороны вверх, подняться на носки; 3 - 4 - и. п.

**2 . «Мы гибкие»** - **8 раз.**

И. п. - стоя на коленях, руки на пояс.

1 - наклон вправо, левая рука вверх, 2 -выпрямиться , 3-4 - в другую сторону

**3. «Мы сильные»** – **4 раза каждой ногой**

 И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 — правую ногу отвести назад, вверх; 2 – и.п. То же левой ногой.

**4 . «Проверим снаряжение» - 8 раз.**

И. п. - сидя, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять прямые ноги, руки в стороны;

3-4 - и. п.

**5 . «Плетем канаты»** - **8 раз.**

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - поднять ноги вверх перекрестными движениями, 5-8 - так же в и. п.

**6 . «Перейдем болото»** - **2-3 раза, чередуя с ходьбой**.

И. п. - ноги вместе, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах вперед (5 раз) - назад (5 раз)

**7. «Отдохнем» - 4 раза**

И.п.: ступни параллельно, руки опущены.

1-2 - поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими.

3-4 – медленно и.п.

**Инструктор**. Вот мы и набрались сил и готовы к путешествию. Давайте, рассмотрим карту, на которой обозначен наш путь.

(Рассматривание карты с планом маршрута)

Вот мы и знаем, какие препятствия предстоит преодолеть.

Готовы? Шагом марш!

Дети шагают по залу под музыку «Мы едем, едем, едем в далекие края».

Останавливаются возле препятствий.

**2 Основные движения.**

1. «Пройди через заросли» - пролезание в обручи на стойках, не касаясь руками обода.

2. «Через обрыв».

Дети продвигаются по гимнастической скамейке, лежа, подтягиваясь на руках

3. «На лодке».

Дети садятся на пол парами лицом друг к другу, ноги прямо, упираясь ступнями, берутся за руки. Один ребенок пытается отклониться назад и тянет за собой другого, который оказывает товарищу небольшое сопротивление, постепенно наклоняясь вперед.

2 «Перепрыгни по кочкам через болото» - прыжки из обруча в обруч руки на пояс, спина прямая.

Выходят на поляну.

**III. Заключительная часть.**

**Инструктор**. Вот мы и пришли на волшебную поляну. Посмотрите, как здесь красиво! Располагайтесь удобнее. Думаю, поляна с радостью отдаст нам энергию, которую она накопила.

Дети садятся по-турецки на ковер.

**Релаксация.**

Дети ладонями «собирают энергию» и «выливают» на себя. Затем ложатся на спину, закрывают глаза и слушают запись щебетания птиц.

Ребята, заветная поляна полна сюрпризов, нас ждут еще «мыльные пузыри», они дружат с небом, солнцем, ветерком. Ловите пузыри, прыгайте выше.

Ты на небо посмотри

Там увидишь пузыри

Выше прыгай и хватай

Пузырь здоровья получай!

(звучит музыка, дети ловят пузыри)

**Инструктор** Ребята, вы довольны? Вам понравилось путешествие. Потрогайте свое тело, оно теплое и влажное. На лбу собрались капли трудового пота. Значит, вы трудились от души. Спасибо, ребята! А сейчас построились и друг за другом проходим в группу.

**Конспект НОД**

 **«Собираемся в поход»**

**с элементами туризма**

**для детей старшей группы**

 **Подготовил:**

 **инструктора по физической культуре**

 **ГДОУ ЛНР №19 «Чайка»**

 **Белоцерковец А. В.**