**Приложение 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание физических упражнений. | | Дозировка. | | Организационно-методические указания. | | Примечания. | |  |
|  | Дети заходят в зал и строятся в шеренгу. | | 2минуты. | | 1. Вводная часть.  Ребята, сегодня мы с вами опять отправимся в лес, туристы должны быть готовы к любым | |  | |  |
|  |  | |  | | неожиданностям, быть выносливыми и | |  | |  |
|  |  | |  | | сильными. | |  | |  |
|  |  | |  | | Появляется домовёнок Кузя -говорит, что чуть не опоздал, принёс карту. Вы | |  | |  |
|  |  | |  | | должны научиться ориентироваться по карте. Инструктор по физкультуре благодарит Д. К. Перед походом изучите свой путь по карте. . Когда | |  | |  |
|  |  | |  | | идёте по дороге, старайтесь двигаться | |  | |  |
|  |  | |  | | от одного ориентира к другому, выдели на карте и на местности ближайшие из них. На любой из карт вверху всегда север. Ориентировать карту лучше всего по линиям изображающим дорогу. Чтобы расположение других | |  | |  |
|  |  | |  | | предметов соответствовало карте. (повесить карту на мольберт). Начинаем движение | |  | |  |
|  |  | |  | | согласно карте. | |  | |  |
|  | Перестроение в колонну, ходьба | | 1 минута. | | Дети повторяют знакомую речевку | |  | |  |
|  | по площадке с различными | |  | | Туристы идут по траве. | | Плечи | |  |
|  | движениями рук, на носках, с | |  | | Перешагивают через камушки. | | расправили спина прямая. | |  |
|  | высоким | |  | |  | |  | |  |
|  | подниманием | |  | | Идём по мостику, спускаемся в овраг, | |  | |  |
|  | колен. Ходьба по | |  | | как показано на карте. | |  | |  |
|  | диагонали, по | |  | |  | |  | |  |
|  | наклонной доске и | |  | |  | |  | |  |
|  | спрыгивание. Бег между кеглями, бег с | |  | |  | |  | |  |
|  | ускорением, | |  | |  | |  | |  |
|  | врассыпную. Ходьба обычная в | | 2минуты. | |  | |  | |  |
|  | колонне по | |  | |  | |  | |  |
|  | одному. | |  | |  | |  | |  |
|  | Перестроение в колонну по три. | |  | | Пришли на привал показываю знак. Это указано на карте. 2. основная часть. | |  | |  |
| 44   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | тт | | | | |  |  | Обще развивающие упражнения. |  | | - | 1 «Тёплый | 6 раз. |  | Плечи | |  | дождь». И.п. о.с. |  |  | расправили. | |  | руки за спину 1 -2 |  |  |  | |  | вынести вперёд |  |  |  | |  | прямую правую |  |  |  | |  | руку (ладонью |  |  |  | |  | вверх) левую руку |  |  |  | |  | спрятать за спину. |  |  |  | |  | 2.»Красочная | 5 раз в |  |  | |  | радуга». И.п. ноги | каждую |  |  | |  | на ш. п. руки в | сторону. |  |  | |  | стороны ладонями |  |  |  | |  | вверх. 1- наклон |  |  |  | |  | туловища вправо, |  |  |  | |  | левую руку |  |  |  | |  | поднять через |  |  |  | |  | сторону вверх |  |  |  | |  | опустить ладонью |  |  |  | |  | на ладонь. |  |  |  | |  | 3. «Растения | Зраз. |  | Ноги в коленях | |  | оживают» |  |  | не сгибать | |  | И.п. ноги вместе, |  |  |  | |  | руки вдоль |  |  |  | |  | туловища голова |  |  |  | |  | опущена 1- |  |  |  | |  | прямые руки |  |  |  | |  | перед собой вверх, |  |  |  | |  | правую ногу |  |  |  | |  | поставить назад на |  |  |  | |  | носок вверх. |  |  |  | |  | 4.»Полёт птиц» | 8 раз |  | Спину держим | |  | И.п. о.с. руки |  |  | ровно. | |  | внизу 1-3- руки в |  |  |  | |  | стороны присесть. |  |  |  | |  | 5». Звери | По 8 раз.. |  | Не опускаем | |  | просыпаются» И |  |  | голову. | |  | .п. стоя на |  |  |  | |  | коленях, голова |  |  |  | |  | опущена. 1-3- |  |  |  | |  | прогнуться в |  |  |  | |  | пояснице 4- и.п. |  |  |  | |  |  |  |  | Спину держим | |  | 6.»Бабочки»- И.п. | 8раз. |  | ровно.. | |  | сидя колени |  |  |  | |  | согнуты, подошвы |  |  |  | |  | соединены, кисти |  |  |  | |  | рук обхватывают |  |  |  | | | | | | | | |
| ступни; 1-3 | |  | |  | |  | |
| покачивание. | |  | |  | |  | |
| 7.» Лёжа на | | 8 раз. | |  | |  | |
| траве»- и. п. лёжа | |  | |  | |  | |
| на животе | |  | |  | |  | |
| опереться на локти. 1-3 поворот головы, сгибая | |  | |  | |  | |
| правую и левую | |  | |  | |  | |
| ногу в коленях. | |  | |  | |  | |
| 8.»Бабочки | | 4 раза. | |  | | Бегаем на | |
| летают» - бег по | |  | |  | | носочках. | |
| залу врассыпную | |  | |  | |  | |
| Перестроение в колонну по два. | |  | | Согласно нашей карте двигаемся по дороге на поляну. На карте у нас обозначен ручей. 2 основные движения. | | Поточно. | |
|  | |  | | 1 . Прыжки в длину с места(перепрыгиваем через ручей) 2. 2. Ходьба по гимнастической | | / | |
|  | |  | | скамейке, перешагивая кубы и приседая на середине (идём по бревну, перешагивая через сучки) 3. Пролезание в обруч боком (подлезание под ветки) | |  | |
|  | |  | | Подвижная игра «Северный - | |  | |
|  | |  | | южный ветер» | |  | |
|  | |  | | 3. Заключительная часть. | |  | |
|  | |  | | Все подходят к карте. Инструктор по ф.к.  Просит глядя на карту встать, где изображен ручей, поляна. Определить по карте «С», «3», «Ю», «В». Все благодарят Д. К. и возвращаются домой, змейкой со | |  | |
|  | |  | | сменой ведущего. | |  | |