**КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНО-ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

**В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**“ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ПРИРОДЕ КРАСНОЙ ПОЛЯНЫ”.**

**Цель:** Привитие детям любви к родному краю, умение видеть ее красоту; ознакомление детей с правилами поведения в походе.

**Задачи:**

- Расширить знания детей о Красноярском крае;

- Закреплять знания о животных и растениях Красной Поляны;

- Развивать физические и нравственно-волевые качества, творческое воображение, учить придавать предметам образ;

- Упражнять детей в лазанье, в сохранении равновесия, в прыжках через бревно, развивать координацию движений;

-Учить детей расслабляться и восстанавливать дыхание после физической нагрузки;

- Воспитывать дружеские взаимоотношения, чувство коллективизма, взаимовыручку.

**Образовательная область:** физическая культура.

**Интеграция образовательных областей**: коммуникация, познание, социализация, труд, безопасность, музыка.

**Предварительная работа:**Беседы воспитателя о Красноярском крае, чтение рассказов о Красноярском крае, Красной Поляне"; подбор музыки, разучивание общеразвивающих упражнений с мячом и подвижных игр.

**Оборудование.**Карта Красноярского края, книга "Назаровский район" с иллюстрациями Красной Поляны, мячи, дорожка из пуговиц, 6 гимнастических палок, ребристая дорожка, 6 бумажных листочков, узкая доска, бревно, веревка, скамейка, обруч, чайник с витаминным чаем, поднос, стаканы, салфетки, бумага для рисования.

**Технические средства.**Магнитофон, аудиозаписи песни В.Шаинского "Улыбка", ансамбля "Спейс" "Синева",

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

В спортивном зале на полу стоят макеты кустарников, деревьев ели, березы с птицами: кедровки, сойки, клеста.

Дети входят в зал и садятся на пол вокруг карты Красноярского края.

Инструктор по физической культуре:

- Дети, сегодня у нас большая радость. Мы с вами отправимся в поход. В мире очень много красивых мест, но самые лучшие места, где ты родился и живешь. Мы в каком крае живем? /В Красноярском крае/. А как называется поселок, в котором мы с вами живём? (Красная Поляна). В нашем поселке есть поля, леса (хвойные и лиственные), реки. А как называются реки? (Сереж, Чулым).

 Перед вами карта Красноярского края. Давайте попробуем найти наш поселок, Красную Поляну. Посмотрите сколько здесь леса, и какая большая река протекает.

- Кто знает, как называют людей, которые любят путешествовать по горам, по лесам, по морям?/Туристами/.

- Сегодня мы с вами будем туристами и отправимся в путешествие на природу и познакомимся с растениями и животными, которые растут и живут в нашей местности. К путешествию туристы готовятся очень серьезно.

- Что они берут с собой?/Одежды, еду, посуду, мыло, полотенце, карниз, компас и т.д./

- Куда складывают они вещи?/В рюкзак/

К путешествию готовы?

Прежде чем отправиться в поход, мы должны сделать разминку.

"Разогреем руки"/сидя на полу/

1. Растирание ладоней друг о друга.

2. "Надень колечко". Массаж для пальцев.

3. "Пчелки"- сжимать, разжимать, шевелить пальцами рук.
"Настала ночь, пчелки уснули" - расслабить пальцы рук.

4. "Разомнем ноги"/стоя/.
Поочередно отрывать пятки от пола.

5. "Качалочка"- перекаты с пяток на носки и обратно.

6. Сжимать и разжимать пальцы ног в "кулак"

Разминку мы сделали, пора отправляться в поход. Но сначала надо вспомнить правила поведения в походе. Что нельзя делать?/Ломать ветки, разорять гнезда, норы, муравейники, нельзя шуметь/. Помните, за хорошее отношение природа вас обязательно отблагодарит.

- А теперь представим, что мы туристы, взяли "рюкзаки", вместо них у нас будут мячи, построимся друг за другом, сильные и здоровые туристы должны идти сзади и помогать товарищам. Итак, мы по тропинке отправляемся в поход. Звучит музыка ансамбля" "Спейс" "Синева". Разминка

1. Ходьба по кругу, мяч за головой.

2 .Идем по мягкой траве на носках, на пятках - ходьба "змейкой"

3. "По каменистой гальке" - ходьба по дорожке из пуговиц.

4. "По еловым кореньям" - ходьба по гимнастическим палкам.

5. "Пошел дождь!" Рюкзаки поднимаем вверх и побежим по тропинке на носках, бег змейкой.

7. "По высокой, мокрой траве"- идем с высоким подниманием бедра.

8. "Прямо бежим перепрыгивая через лужи"- бег широким шагом.

9. "Пришли мы на полянку", давайте, снимем рюкзаки и поиграем, попрыгаем через них друг за другом, но если я хлопну в ладоши, вы должны сесть на рюкзак /мяч/.

10. А сейчас мы с вами погуляем по поляне - спокойная ходьба врассыпную.

11.А теперь отдохнем, подышим чистым свежим воздухом.

12. 1-3 - вдох через нос, живот выпячиваем вперед 3-4 – выдох/через нос/, живот втянуть в себя.

А сейчас мы сделаем массаж полости рта. Зачем?

/для того, чтобы не заболеть ангиной/.

1. Языком погладить мягкое небо.

2. Делать круговые движения языком вокруг уголков рта.

3. Достать языком нос, подбородок.

- На этой красивой поляне мы сделаем привал и поиграем с мячами.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.**

1. "Нарисуй солнышко "

И.п. стоя, ноги врозь, мяч в руках. Круговые движения рук с мячом в правую сторону, затем в левую сторону.

2. И.п. стоя, ноги врозь, мяч в руках. Подбросить мяч вверх и поймать.

3. "Покатай мяч"

Исходное положение. Ноги вместе, мяч на грудь.

1-2-3- прокатить мяч по груди, по ногам, 4-6- вокруг ног, 7-9 - обратно по ногам на грудь.

5. "Покачаемся на спине"

И.п. сидя, мяч зажать между колен, голову опустить вниз, руками обхватить колени.

1-2- Перекат на спину; 3-4- Исходное положение

- Хорошо, мы поиграли, отдохнули, пора продолжить наше путешествие. Куда дальше идти? Где наша тропа? Пойдем мы прямо. И вот вышли мы на берег реки Чулым.

 Дети, чтобы продолжить наше путешествие мы должны переплыть через реку.

- На чем можно переплыть? /На катере, на лодке, на плоту/. На одном плоту мы не сможем переплыть, нас много, придется строить нам два плота. Сейчас мы разделимся на две команды и посмотрим, чья команда быстрее построит плот и переплывет через озеро. Но сначала мы должны подготовить, расчистить берег от камней и бревен. /Дети убирают оборудование/

**Эстафета "Переплыви реку"**

По команде первые игроки должны лечь на пол, на спину и перекатываться "бревнышком" со спины на живот до края ковра и оставаться лежать на спине и т.д. Как только последний игрок перекатится "бревнышком", все игроки должны сесть друг за другом, положить руки на плечи друг другу и, отталкиваясь ногами, передвигаться вперед, сидя на полу не расцепляя рук до противоположного края ковра.

- В реке водится очень много рыбы. Не хотите ли порыбачить?

**Поиграем в игру "Рыбаки и рыбки"**

- Рыбака выберем считалочкой, остальные дети "рыбки", но будьте внимательны, если рыбаки поднимут сети вверх, вы должны пробежать под сетями, а если вниз опустят, перепрыгнуть через сети. А если вы поймаетесь в сети /наступите на веревку/, то выбываете из игры.

- Молодцы рыбаки, рыбы наловили, пора думать об ужине. Надо развести костер. Где можно разводить костер? / На старом кострище или около воды на берегу озера /. Вместо дров возьмем мы по 1 гимнастической палке и разведем костер. Близко к костру садиться нельзя. Почему? / Можно обжечься /.

Наш костер горит ярко, давайте включим музыку и потанцуем вокруг костра. Дети, когда горит костер, от него идут тени и блики, кажется, что турист танцует не один, вместе с ним его тень.

**Танец "Теней"**

Один игрок будет туристом, а другой его тенью. Под музыку В. Шаинского "Улыбка" турист танцует, а тень его повторяет движения. Когда музыка прервется, вы должны замереть в одинаковой позе, затем поменяться ролями.

- Хорошо мы с вами отдохнули, потанцевали около костра. Можно присесть и попить чай. Дети, а заварки у нас нет. Как же быть?

Из чего можно заварить чай? /Ответы детей/. Здесь много лекарственных растений. Посмотрите, вот душица, тысячелистник, понюхайте, запашистые травы. /Дети рассматривают, нюхают лекарственные растения/. А это чьи ягоды? /шиповника, боярышника/. Как вы думаете, можно из них заварить чай? /Да/. А вот чай и готов, давайте попьем. /Дети пьют витаминный чай из лекарственных трав/

- Дети, солнце село низко, пора домой возвращаться, но что мы должны сначала сделать? /Затушить костер/.

- Чем можно потушить костер? /Водой, песком/.

- Костер мы потушили, а сейчас мы пойдем обратно в наш любимый детский сад. А по дороге я расскажу вам историю о том, почему наш поселок назван Красной Поляной.

- Наше путешествие закончилось. Сейчас вы все получите по листочку бумаги и дома нарисуете животных и растения, которые нам встречались, а на следующем занятии мы рассмотрим их и положим в альбом на память о нашем путешествии.