**Открытое занятие в подготовительной к школе группе**

**«Счастливый семейный выходной»**

**Задачи:**

* совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку и развивая общую координацию движений;
* развивать координацию движений при перелезании и подлезании через препятствия;
* развивать быстроту, ловкость, выдержку, выносливость; воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу; приучать детей быть внимательными к своему здоровью;
* закреплять знания о правилах поведения на природе.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, координационная лестница, бревно, координационные кочки, тренажер паутина, дидактическая игра «Собери рюкзак», палатка, дрова, тренога, удочки, рыбки, сковорода.

**Ход занятия**

*Дети входят в зал, строятся в шеренгу.*

- Здравствуйте, ребята! Как вы себе представляете счастливый семейный выходной? Какой вид отдыха любит ваша дружная семья? А в вашей семье есть традиция вместе ходить в поход? Ребята, хотите отправиться в настоящий поход? Для этого нужно многому научиться. Вы готовы к трудностям? Вы знаете, как называются люди, которые ходят в поход? Правильно туристы. А что необходимо туристу в походе? Будем собирать рюкзак!

**Игра «Собери рюкзак»**

Дети делятся на две команды. Между ними стоит магнитная доска. На другом конце зала стоит стол, на котором разложены картинки с нужными и ненужными предметами необходимыми для похода.

Задача: добежать до стола, взять нужную картинку, вернуться, прикрепить к картинке с рюкзаком.

- Молодцы, ребята! Рюкзак собран! Поход – это прежде всего испытание. Поэтому в поход идут самые смелые, сильные, выносливые люди. В пути будут встречаться труднопроходимые тропы, и чтобы не получить травму, нужно разогреть мышцы. В этом нам помогут утяжелители.

*Перестроение в две колонны.*

**ОРУ с мешочком:**

1. И.П.- узкая стойка, гантели в руках.

1-правая рука в сторону, 2-левая рука в сторону, 3-правая рука вверх

4-левая рука вверх, 5-8-аналогичные движения вниз, начиная с правой руки. (8-10 раз)

2. И.П.- узкая стойка, гантели в руках, руки вверх.

1-поднять правую согнутую ногу, руки вниз; 2-и.п., 3-4-то же, левой ногой. (8-10 раз)

3. И.П.- узкая стойка, гантели в руках внизу

1-присед, руки вперёд,

2-встать, руки вниз, 3-4-то же. (8-10 раз)

4. И.П.- сед на пятках, гантели в руках внизу.

1-встать на колени руки в стороны, 2-и.п. (8-10 раз)

5. И.П.-сидя, упор сзади,

1- поднять прямые ноги под углом 45°, 2-и.п. (8-10 раз)

6. И.П.- сидя, ноги врозь, руки в стороны, гантели в руках: 1-руки в стороны, 2-наклон к правой ноге, 3-выпрямиться, руки в стороны,

4- наклон к левой ноге, 5- выпрямиться, 6- и.п. (8-10 раз)

7. И.П.-о.с., руки на пояс, Прыжки с поворотом на 90°, меняя направление по команде педагога.

**ОВД**

- Вот и взбодрились, а теперь можно отправляться в путь. Но прежде чем отправиться в путь давайте вспомним правила поведения на природе. Отлично, молодцы! Ребята вы уже знаете, что существуют знаки и условные обозначения, которые помогают туристам ориентироваться на местности и соблюдать правила поведения на природе. У меня есть карта маршрута, с помощью которой мы доберёмся на живописную поляну с озером, где и разобьём свой лагерь. Посмотрите на этот знак (лес), что он означает? Как вы думаете, все ли леса одинаковы? Да ребята, поэтому и тропы в лесу бывают разные легкопроходимые и труднопроходимые, но я думаю, если постараетесь, то вы со всем справитесь. Итак, все готовы, отправляемся в путь! Ребята посмотрите на карту, где начало нашего пути? Начало нашего пути «Легкопроходимая тропа».

*«Легкопроходимая тропа»: (включается фон звуки природы в лесу)*

1 – ходьба обычная, выпадами (в разном темпе),

2 – бег (обычный, широким шагом, узким шагом, змейкой).

- Мы подошли к самому трудному отрезку нашего пути «Труднопроходимая тропа». Посмотрите на карту и скажите, какие участки леса нам предстоит пройти.

В зале подготовлена полоса препятствий: 1. Вырубленный лес (2 гимнастические скамьи стоят параллельно, сверху лежит координационная лестница. Нужно пройти, наступая в каждую ячейку лестницы, высоко поднимая колени. 2. Мост через реку (пройти по бревну приставным шагом). 3. Бурелом (пройти тренажер «Паутинку»). 4. Болото (пройти по координационным кочкам. Наступать можно на те, которые обозначены на карте).

- Вот мы и добрались до нашей прекрасной полянки. (Звучит фон-запись с пением птиц). Сейчас мы устроим привал. Для начала необходимо поставить палатку. Для чего в походе нужна палатка? Чтобы приготовить обед, необходимо развести костер. Ребята, давайте вспомним правила разведения костра.

1. Выбрать место не ближе, чем 5 метров к деревьям;

2. Расчистить место от сухих листьев, травы и хвои;

3. Вокруг самого костра выложить не большой вал из камней и земли.

4.Разжечь не большой костер, желательно с помощью хвороста, а не с помощью огнеопасных смесей.

5. Разжигать костер можно на бывшем кострище, камнях, песке.

6. Перед уходом костер тщательно залить водой и засыпать землей.

- А, чтобы разжечь костёр, нам надо собрать дрова и камешки.

**Эстафета «Разведение костра»**

Дети делятся на две команды. На другом конце зала лежат дрова и камешки. По очереди подбегают берут сначала камешки, возвращаются, выкладывают круг. Далее берут дрова, выкладывают кострище. В конце эстафеты вместе ставят треногу и на нее сковороду.

- Молодцы, ребята! Костер мы развели, давайте наловим рыбки и приготовим вкусный обед.

**Эстафета «Рыбалка»**

Дети делятся на две команды. На другом конце зала лежит обруч с рыбками. По очереди подбегают с удочками, «ловят» рыбку, бегут обратно и кладут ее на сковороду.

- Ребята, мы провели с вами прекрасный выходной, но пора возвращаться домой. Но прежде, чем возвращаться, необходимо навести порядок на поляне, где мы с вами отдыхали. Как вы думаете, что нужно сделать? Молодцы! Порядок навели, а теперь в путь!

Дети строятся колонной и спокойным шагом проходят по кругу зала. Построение в шеренгу.

- Ребята, на этом наш поход окончен, до свидания! (дети выходят из зала)