

«Сокровища Уральских гор»

Цель: Развитие физических качеств через знакомство с природой, ремеслами и сказами Урала.

Возраст: Старшая и подготовительная группа (5–7 лет).

Оборудование: канаты, гимнастические скамейки, модули (кочки), «самоцветы» (пластиковые шарики/кубики), корзины, веревки, «коньки» (дощечки или мешочки), карта.

1. Эстафета «Уральские самоцветы» (развитие меткости и мелкой моторики)

Легенда: На Урале в горах спрятаны драгоценные камни. Чтобы их добыть, нужно быть очень метким и аккуратным.

Задание: дети делятся на две команды («Малахит» и «Яшма»). Перед каждой командой стоит корзина с «самоцветами» (шариками). На расстоянии 3–4 метров висит обруч или стоит ведро.

Нужно проползти по-пластунски (имитация движения в узкой штольне), взять один «самоцвет», встать и забросить его в цель.

Региональный компонент: Перед игрой инструктор показывает настоящий малахит или яшму, рассказывает, что Урал славится своими камнями, которые добывают в горах.

2. Эстафета «Переправа через реку Чусовую» (развитие равновесия и координации)

Легенда: Река Чусовая - главная уральская река. Она очень извилистая, с каменистыми берегами. Раньше по ней сплавляли баржи с металлом.

Задание: нужно пройти по «каменистому дну» (гимнастическая скамейка перевернута узкой стороной вверх, либо на полу разложены маленькие массажные коврики-«камни»). В руках ребенок держит «лодочку» (гимнастическая палка или обруч).

Пройти нужно, не оступившись в «холодную воду», обойти «скалы» (кегли) и вернуться к команде.

Вариация: «Сплав на байдарках» - дети сидят на скамейке друг за другом, ноги врозь, передают «весло» (палку) последнему игроку, который перебегает вперед (имитация гребли).

3. Игра «Помощники Демидова» (развитие силы и командной работы)

Легенда: На Урале жили знаменитые заводчики Демидовы. Они строили заводы, где плавил металл. Нужно перевезти тяжелые чушки чугуна.

Задание: парная эстафета. Два ребенка кладут на гимнастическую палку «чушку» (набивной мяч или мешочек с песком) и несут ее до ориентира, стараясь не уронить. Там они «загружают в печь» (бросают в обруч) и бегом возвращаются обратно.

Связь с регионом: Упоминание, что Нижний Тагил, Екатеринбург выросли из заводов, и металл, который делают там, знают во всем мире.

4. Игра малой подвижности «Хозяйка Медной горы» (развитие внимания, профилактика плоскостопия)

Легенда: В горах живет волшебница - Хозяйка Медной горы (ящерка). Она может превратить человека в камень, если тот позарится на ее сокровища, а может наградить того, кто сильный и ловкий.

Задание: выбирается водящий - «Хозяйка» (или Ящерка). Дети идут по кругу, изображая рабочих, мастеров. Звучат слова:

«По Уралу мы идем,

Самоцветы мы найдем.

Ты, хозяйка, не сердись,

Нам скорей покажись!»

После слов «Хозяйка» поворачивается и показывает позу (например, приседание на одной ноге, «ласточка» - имитация скалы). Все дети должны замереть в этой позе. Кто пошевелился - тот «окаменел» (выходит из круга). Или наоборот: «Хозяйка» называет элемент (камушек, молоточек, речка), а дети выполняют соответствующее движение.

5. Полоса препятствий «По следам Серебряного копытца» (комплексное занятие)

Это можно оформить как единое физкультурное занятие-путешествие.

Маршрут:

1. «Лесная чаща»: пролезание под дугами (ветки деревьев).
2. «Вершина горы»: лазание по шведской стенке или ходьба по наклонной доске.
3. «Болото»: прыжки с кочки на кочку (плоские круги) - чтобы добраться до копытца.
4. «Где спрятался камешек?»: поисковая активность.

На финише дети находят сундучок, где вместо камней лежат полезные угощения (яблоки, сок) или наклейки с символикой Урала.

Инструктор в конце: «Вот какие мы сильные и смелые, как настоящие уральцы! Серебряное копытце вам оставило подарки».