

## «Урал-опорный край державы»

**Комплекс 1: «Уральский оборонный завод»** (силовая подготовка, командный дух)

Легенда: во время войны Урал называли «опорным краем державы». Здесь делали танки (Т-34), «Катюши» и пушки. Мы — работники завода. Нам нужно быстро и слаженно собрать технику.

### 1. Эстафета «Собери мотор» (ловкость, скорость)

Инвентарь: крупный конструктор (типа «Лего») или мягкие модули, разобранные на детали.

Задание: команды стоят в колоннах. На противоположной стороне зала лежат детали «танка». Первый участник бежит «змейкой» между кеглями (чтобы не попасть под обстрел), берет одну деталь, возвращается и передает эстафету. Последний участник (главный инженер) собирает из принесенных деталей модель танка.

Региональный компонент: инструктор показывает фотографию памятника танку Т-34 в Екатеринбурге или Нижнем Тагиле. Рассказ о том, что дети и внуки тех рабочих сейчас живут в наших городах.

### 2. Эстафета «Перекасти снаряд» (развитие силы мышц спины и рук)

Инвентарь: набивные мячи (2–3 кг) или большие резиновые мячи.

Задание: Ребенок ложится на спину, мяч зажат в ногах (стопах). Нужно, двигаясь вперед (отталкиваясь руками и пятками), докатить «снаряд» до ориентира. Обратный бег. Передача эстафеты — касанием руки.

Вариация: «Передай гильзу» - команда стоит в колонне, ноги на ширине плеч. Передача мяча между ног последнему, последний бежит вперед.

### 3. Подвижная игра «Катюша» (реакция, ориентировка в пространстве)

Легенда: знаменитая ракетная установка «Катюша» стреляла очень быстро и точно.

Задание: зал делится на две зоны. Водящий («командир») стоит в центре с обручем (пусковая установка). Дети («снаряды») бегают враспынную. По команде инструктора «Залп!» водящий опускает обруч на пол.

Дети должны быстро забежать в этот обруч (по 2–3 человека), присесть и замереть. Кто не успел - тот «ушел в запас» (выполняет дополнительное задание: 5 приседаний).

**Комплекс 2: «Охота народа манси»** (равновесие, меткость, гибкость)

Легенда: Коренные жители Урала - манси (вогулы). Они жили в тайге, ходили на лыжах, охотились на лосей и перевозили грузы на нартах (оленьих упряжках).

**1. Эстафета «Таяжные лыжи»** (координация, чувство равновесия)

Инвентарь: две длинные пластиковые бутылки (1.5–2 л), вставленные ногами в следки, либо специальные «снежки» (круги из картона) или просто мешочки под ноги.

Задание: ребенок надевает «лыжи» (наступает на бутылки или мешочки) и передвигается скользящим шагом до ориентира, имитируя лыжный ход. Обрато снимает «лыжи» и бежит. Передает эстафету следующему.

Региональный компонент: рассказ о том, что манси испокон веков ходили на широких лыжах, обтянутых камусом (шкурой оленя), чтобы не проваливаться в снег.

**2. Игра «Нарты»** (командная работа, развитие мышц ног)

Инвентарь: гимнастические палки (2 шт.) и набивной мяч (груз).

Задание: два ребенка берут гимнастические палки (это «нарты»), между ними кладут «груз» (мяч). Нужно вдвоем, не уронив груз, добежать до ориентира и вернуться обратно. Пара сменяется следующей.

Вариация: «Оленья упряжка» - один ребенок (олень) бежит в обруче, держась за него руками, везет за собой другого (нарты), который стоит в обруче сзади.

**3. Игра малой подвижности «Меткий охотник»** (глазомер, меткость)

Инвентарь: Мягкие мячики (липучки), макет лося (нарисованный на картоне) с отверстиями или колеброс.

Задание: ребенок встает на одну ногу (имитация стойки охотника), в руках мяч. Нужно попасть в цель. Можно усложнить: бросок из-за спины или сидя на корточках.

Этнический момент: дети встают в круг, выбирается «шаман» (водящий). Он в центре с бубном (обруч с лентами). Пока звучит бубен (музыка), дети прыгают и двигаются. Как только бубен замолкает - «шаман» показывает фигуру животного (медведь - руки вверх, лось - руки к голове), дети должны повторить.

**Комплекс 3: «Уральские болота и кедровники»**  
(прыжки, профилактика плоскостопия, дыхание)

Легенда: Свердловская область - это не только горы, но и огромные леса, болота (знаменитое «Таежное болото») и кедровые рощи.

**1. Полоса препятствий «Кочки-топи»** (прыжки в длину, равновесие)

Оборудование: Круглые модули разного диаметра, канат (изображающий ручей).

Задание:

1. Перепрыгнуть «ручей» (канат) с места толчком двумя ногами.

2. Пройти по «кочкам» (маленькие массажные коврики), не наступая на «воду» (пол).

3. Проползти под «корягой» (дуга) и выпрямиться.

Региональный компонент: Инструктор рассказывает, что на болотах Урала растет вкусная ягода - клюква и морошка, а также живет редкая птица - глухарь.

**2. Дыхательная гимнастика «Кедровая роща»**  
(развитие дыхательной системы)

Инвентарь: Сухие листья или кусочки бумаги (кедровые орешки).

Задание: дети садятся в круг. На ладошке у каждого лежит легкий «орешек» (скомканная бумага). Нужно сделать глубокий вдох и длительный выдох, чтобы сдуть орешек с ладони.

Вариация: «Собери шишки». По залу разбросаны «шишки» (кегли или мячики). Дети собирают их, но передвигаться можно только прыжками на одной ноге (имитация белки).

### **3. Эстафета «Перевези мед» (ловкость, координация рук)**

Легенда: В уральских лесах много диких пчел. Бортничество (сбор дикого меда) - древний промысел.

Инвентарь: Деревянные ложки, маленькие мячики (желтые или коричневые - «соты»), конусы.

Задание: Нужно пронести «мед» в ложке до дерева (конуса) и обратно, не уронив. Кто уронил возвращается на старт.