

**Карта коллективного маршрута
для детей старшего дошкольного возраста
«Боулинг»**

Задачи:

- Закреплять умение ходьбы в равновесии по бревну
- Закреплять умение спрыгивать на две ноги
- Совершенствовать умение выполнять прыжки в длину с места
- Поддерживать интерес к современным спортивным играм (игра «Боулинг»,элементы)

№	Вид упражнения	Оборудование	Методические указания /Дозировка
1	Ходьба по извилистой дорожке	Участок дороги «Змейка»	Ходьба в медленном темпе, сохраняя равновесие/ 20 сек
2	Ходьба по мостику	Мостик	Ходьба в среднем темпе/ 20 сек
3	Бег	Дорога к площадке «Спортландия»	Бег в быстром темпе/ 20 сек
4	Ходьба восстанавливающая	Площадка «Спортландия»	Ходьба с восстановлением дыхания, руки вверх-вдох – руки вниз-выдох/ 1 мин
5	Ходьба по бревну	Площадка «Спортландия»	Ходьба сохраняя равновесие, со спрыгиванием и приземлением на две ноги/6-8 раз
6	Прыжки «Кто дальше прыгнет»	Площадка «Спортландия» Прыжковая яма	Прыжки в длину с места, приземление на две ноги/ 6-8 раз
7	Ходьба спокойным шагом	до площадки «Боулинг»	Ходьба в медленном темпе/ 1 мин
8	Игра в боулинг (по командам)	Площадка «Боулинг»	Правильный захват шара/10 мин
9	Положение лежа на спине	Полянка отдыха	Дети под расслабляющую музыку лежат на ковриках/3-4 мин.