

# Конспект физкультурного занятия с детьми 4-5 лет

## «Подготовка альпиниста»

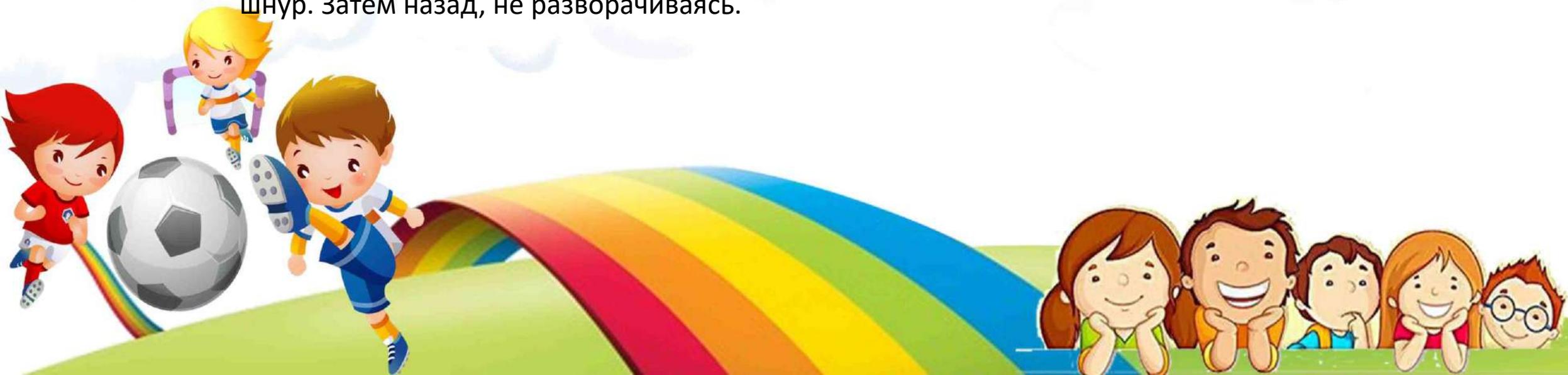
/Проводится в домашних условиях/



*Поинтересоваться у ребенка как назвать спортсменов, которые поднимаются на высокие горы. Правильно это – альпинисты. Они должны быть смелые, выносливые, но главное – с хорошей физической подготовкой.*

**Вводная часть: (3-5 мин.).**

*Обязательный предмет для альпиниста это веревка, будем учиться правильно ее использовать. **Ходьба «цепочкой».** Встать друг за другом на расстоянии одним боком, держа в руках веревку ближней рукой. Ходьба змейкой по комнате. При поворотах встаем другим боком и держимся другой рукой. **Бег** таким же способом. Положить шнур на пол. **Ходьба, высоко поднимая колени** – шаг с высоким подниманием колена вперед через шнур. Затем назад, не разворачиваясь.*



**Основная часть:** ( 10-12 мин.)

*Общеразвивающие упражнения со шнуром:*

Заранее подвесить и закрепить шнур на высоту чуть выше роста ребенка.

1. «Здравствуйте горы» - и.п.: ноги врозь, руки за спину. Подняться на носки, руки вверх и сказать *«Здравствуйте, горы»*. Повторить 5—6 раз.

2. «За спиной гора стоит» - и.п.: стоя спиной к шнуру, ноги врозь, руки внизу. Поворот к шнуру, показать рукой на него *«За спиной гора»*. Повторить 5-6 раз.

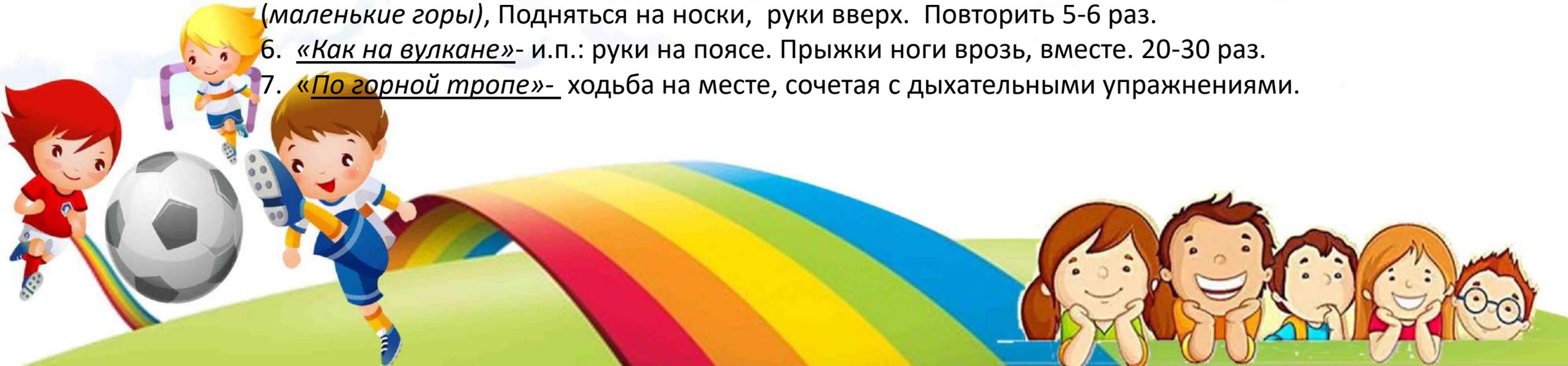
3. «По скале поднимись» - и.п.: ноги расставлены, руки согнуты у груди. Поднять согнутую в колене ногу с одновременным подниманием руки вверх. Повторить 6-8р.

4. «Наклонись, не ленись»- и.п.: стоя лицом к шнуру ноги врозь. Наклон вниз, коснуться носков, не сгибая ног. Повторить 5-6 раз.

5. «Горы будут высокие и маленькие» - и.п.: ноги вместе, руки внизу. Присесть, руки вперед (*маленькие горы*), Подняться на носки, руки вверх. Повторить 5-6 раз.

6. «Как на вулкане»- и.п.: руки на поясе. Прыжки ноги врозь, вместе. 20-30 раз.

7. «По горной тропе»- ходьба на месте, сочетая с дыхательными упражнениями.



*Основные виды движений:*

«Идем над пропастью» – **ходьба по шнуру**. Из шнура сделать дорожку шир.20-30см.

«Бежим по подвесному мосту» - **бег по шнуру**. «Ползем по узкому ущелью»- **ползание на животе** по дорожке из шнура.

«Прыжок над пропастью»- **прыжки через шнур** (расстояние 10-15см).

Подвижная игра «Перепрыгни водопад». Один конец шнура закрепить на высоту 50-60см, другой держит взрослый. Раскачивать шнур вправо и влево, ребенок, стоя боком, перепрыгивает его.



**Заключительная часть:**

Спокойная игра «На привале». Взрослый предлагает лечь на коврик, закрыть глаза и послушать рассказ об альпинистах.

