



**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 поднятием 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. 15-20 раз.

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

Основные виды движений: 1.«Идем над пропастью» – ходьба по шнуру. Из шнура сделать дорожку шир.20-30см.

2. «Бежим по подвесному мосту» - бег по шнуру.

3. «Ползем по узкому ущелью»- ползание на животе по дорожке из шнура.

4.«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 и послушать рассказ об альпинистах.

