

**Непосредственно-образовательная деятельность**  
в подготовительной группе по теме:  
**«Путешествие по горным тропам Алтая»**

**План – конспект физкультурного занятия**  
*с элементами псих гимнастики*

**образовательные области:** "Физическая культура», «Познание", "Коммуникация", "Музыка», «Чтение художественной литературы"

**Цель:** Совершенствование у детей техники лазания, прыжков, метания. Развитие ловкости, равновесия, быстроты, силы. Развитие памяти, внимания, воли, воображения, творческих способностей. Развитие познавательной и эмоционально-личностной сферы психики детей.

**Оборудование:** Скамейки, доски, кубики, гимнастическая стенка, резиновые и набивные мячи, магнитофон, аудиокассета со звуками природы, бубен, шапочки медведя.

**Ход занятия.**

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p><b>I часть.</b> Построение. Контроль осанки. Создание игровой мотивации. Ходьба в колонне по одному. Задания: «тропинка», «солнце», «кочки». Бег широким и мелким шагом в чередовании с ходьбой. Построение в три звена.</p> <p><b>II часть.</b> <b>Общеразвивающие</b></p>	<p>2 раза в чередовании бег – 35' ходьба – 30'</p>	<p>Дети, сегодня мы путешествуем по горным тропам Алтая. Народ, испокон веков живущий здесь, величает свой край солнечным, золотым. Природа Алтая красива и разнообразна. Одеваем рюкзаки и отправляемся в путь.</p> <p>Мы вышли на узкую тропинку. «Тропинка» – дети кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, Наклоняют голову чуть-чуть вниз и идут друг за другом.</p> <p>Вдруг из-за горы Бабарган выглянуло солнце. «Солнце» – все дети берутся за руки, образуют круг и направляются к центру круга, соединив руки в центре. Затем расходятся и снова идут в колонне по одному.</p> <p>Первые лучи солнца коснулись кочек. Где они? «Кочки» – все дети приседают, положив руки на голову.</p> <p>Трудная горная дорога, но мы её преодолели и вышли на чудесный солнечный</p>

<p><b>упражнения.</b></p> <p><b>1. «Белочка».</b> И.п. – ОС, руки на поясе. 1,3 – повороты головы вправо (влево), подняться на носки; 2,4 – в И.п.</p> <p><b>2. «Медведица».</b> И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), руки за голову; 2,4 – в И.п.</p> <p><b>3. «Марал».</b> И.п. – ОС, руки вниз. 1,3 – поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести; 2,4 – в И.п.</p> <p><b>4. «Лисята».</b> И.п. – опора на кисти рук и колени. 1.3 – поворот головы вправо (влево), слегка прогнуть туловище, посмотреть на «хвостик»; 2.4 – в И.п.</p>	<p>8 раз.</p> <p>6- 8 раз.</p> <p>8 раз.</p> <p>6 - 8 раз</p>	<p>склон. Давайте прислушаемся и посмотрим вокруг. Наверное, мы здесь не одни. Смотрите, вот белочка, быстрая и проворная, спрыгнула с дерева и смотрит по сторонам.</p> <p>Медведица потеряла своих озорных медвежат, ищет их, заглядывает под кусты.</p> <p>Вышел гордый, красивый, сильный Марал.</p> <p>Рыжие, игривые лисята выбежали на склон и воображая, стали любоваться своими красивыми хвостиками.</p>
---	---	--

<p><b>5. «Муравей».</b> И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади. 1,3 – с силой потянуть носок правой (левой) ноги на себя; 2,4 – в И.п.</p> <p><b>6. Жучок».</b> И.п.- лёжа на спине. 1 – 4 попеременные сгибания рук и ног; 5 – 8 в И.п. – отдохнуть.</p> <p><b>7. «Зайчата».</b> И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах со смещением ног вправо, влево в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>8.Упражнение на восстановление дыхания</b> «Посмотрим по сторонам». И.п. – ОС. 1 – поворот вправо Правая рука вправо – вдох; 2 – в И.п. выдох. Затем в левую сторону.</p> <p>Перестроение в</p>	<p>6 - 8 раз</p> <p>5 – 6 раз</p> <p>2 раза в чередовании по 30 – 40 прыжков</p> <p>6 раз</p>	<p>На пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. Поищем муравья.</p> <p>Жучок с ветки на спину упал и никак не может встать; активно работает всеми лапами.</p> <p>Шустрые и ловкие зайчата резвятся на склоне.</p> <p>Давайте посмотрим по сторонам, не появился ли ещё кто-нибудь на склоне?</p> <p>Дети, пойдёмте дальше по горной дорожке.</p>
--	---	---

<p>колонну по одному.</p> <p><b>Основные виды движений.</b> (способ организации – поточный).</p> <p>1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск вниз.</p> <p>4. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>5. Пр прыжки на двух ногах через набивные мячи, расположенные в шахматном порядке.</p> <p><b>Подвижная игра «Горные маралы».</b> <u>Правила игры.</u></p> <p>1. По сигналу (удар в бубен)</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 – 4 раза</p>	<p>Мы должны пройти по мостику через горную речку.</p> <p>Пройдем по упавшему изогнутому дереву, осторожно перешагивая сучья.</p> <p>Влезем на невысокую скалу. Будьте осторожны!</p> <p>Давайте забросим шишки в корзину.</p> <p>Перепрыгнем кочки.</p> <p>С помощью считалки выбираются два медведя, все остальные дети – маралы. Маралы живут около юрт в аиле, а медведи – на противоположной стороне. По сигналу маралы, подняв руки вверх, растопырив пальцы-рога, передвигаются по залу. На</p>
---	---	--

<p>маралы передвигаются по площадке только длинными прыжками. 2. Марал, до спины которого дотронулся медведь, считается пойманным. 3. Основные движения – бег широким шагом, прыжки, ориентировка в пространстве.</p>		<p>сигнал «медведи!» – маралы убегают, медведи – догоняют. Считалка. Катят струи Чолушмана Камешки по дну. Из прозрачного Аржана Солнце зачерпну. Буду я вдоль Чолушмана Прибегать к ключу: Умываться из Аржана Солнышком хочу!  (С.М. Сартакова)</p>
<p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности: <b>«Четыре стихии».</b></p>	<p>2 – 3 раза</p>	<p>Дети, давайте сядем в круг и послушаем горы. Ведущий произносит слово «земля» – дети опускают руки вниз; «вода» – вытянуть руки вперед; «воздух» – поднять руки вверх; «огонь» – произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибется, считается проигравшим.</p>
<p>Упражнение <b>«Хрустальная вода».</b> Присесть, набрать пригоршней воды, поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя, часто подпрыгивая на месте и радостно произнося продолжительный звук «и-и-и».</p>	<p>3 раза</p>	<p>Пора нам возвращаться в детский сад. Давайте умоемся хрустальной водой из родничка, чтобы надолго запомнить чудесное путешествие по горным тропам Алтая.</p>

