

## **План-конспект основной части сюжетного занятия для детей старшего дошкольного возраста.**

### **"Туристический поход"**

**Задачи:** способствовать освоению техники движений (прыжков через гимнастическую скамейку с опорой на руки; ползанию по-пластунски). Продолжать формировать устойчивое равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять в прыжках через несколько предметов подряд, отдельно через каждый (высота предмета 15 см). Развивать ловкость и быстроту реакций. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, расширять знания детей по вопросам ЗОЖ.

#### **Оборудование:**

Гимнастическое бревно; гимнастическая скамейка; 2 гимнастических мата; 2 барьера; туннель; мягкие модули; 5 набивных мяча; рюкзак с сюрпризом (угощение); макет костра из ткани; музыкальное сопровождение.

#### **Основная часть:**

##### I.ОРУ:

1. «Пилим дрова». Дети встают парами, взявшись за руки, двигают ими вперед-назад (пилят).

2. «Колем дрова». Ноги на ширине плеч, руки вверху, кисти рук сцеплены в замочек. Произносятся "Ух", дети наклоняются вперед-вниз (колют дрова).

3. «Собираем мелкие ветки для костра». Ходьба в рассыпную с приседанием.

4. «Провалились в яму, карабкаемся вверх». Приседают и медленно встают. Затем приседают и выпрыгивают вверх.

5. «Разжигаем костёр» (воспитатель выносит макет костра).

Дети садятся вокруг костра, дуют на огонь, греют руки, растирают ладошки. Затем начинают прыгать через костёр с разбега (по 3-4 раза каждый).

*Инструктор:* Пора двигаться дальше, искать место для установки палаток, но оставлять костёр непогашенным нельзя. Нужно забросать костёр землёй. Дети имитируют эти движения.

*Инструктор:* Отправляемся в путь, искать большую поляну, но в пути нас ждёт много трудностей и препятствий.

## II. Основные движения

Полоса препятствий:

1. «Переправляемся через овраг». Ходьба по гимнастическому бревну.
2. «Прыжки через пеньки». Прыжки через 5 набивных мячей, поочерёдно через каждый.
3. «Проползаем под корягами». Ползание по-пластунски под шнуром.
4. «Перепрыгиваем поваленное дерево». Перепрыгивание препятствия с опорой на руки.
5. «Прыжки с кочки на кочку». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
6. «Пролезаем под кустами». Подлезание под дугу не касаясь руками пола.

*Инструктор:* Дети, вот мы и пришли на поляну! Давайте поставим на ней палатки.

## III. Подвижная игра "Туристы"

Дети делятся на две подгруппы. Одна половина детей встаёт в круг, широко расставив ноги. Это палатки. Другая половина детей ложится на пол, на живот между ног стоящих детей. Это туристы. Одному туристу палатки не хватает. Звучит музыка, дети-туристы выходят из палаток и бегают по кругу, вокруг палаток. После выключения музыки быстро занимают места в палатках. Кому места в палатке не хватило, тот проиграл. Затем дети меняются ролями, и игра повторяется.

**Задание 2. Разработать комплекс игровых общеразвивающих упражнений с предметами для детей младшего дошкольного возраста.**

**Комплекс № 1 с шишками.**

*Дети по лесу гуляли,  
Шишки на земле искали.*

Ходьба и построение в круг.

*Дети шишки показали  
И за спинку их убрали*

И.п. – основная стойка, руки с шишками внизу. На счет 1-2 – поднять руки вперед, показать шишки; 3-4 – спрятать руки с шишками за спину (Повторить 4 раза).

*Шишки глазкам показали  
И опять ручки убрали.*

И.п. – сидя, ноги свободно лежат на полу, руки с шишками на коленях. На счет 1-2 – поднять руки с шишками в стороны – вверх, посмотреть на шишки, потянуться вверх, 3-4 – возвратиться в и.п. (Повторить 4 раза).

*Ножкам шишки показали  
И опять ручки убрали.*

И.п. – лежа на спине, руки с шишками вдоль туловища. На счет 1-2 – поднять руки с шишками и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног, 3-4 возвратиться в и.п. (повторить 4 раза).

*С шишками мы поиграем:  
Кладем их и поднимаем.*

И.п. – основная стойка, руки с шишками внизу. На счет 1-2 – присесть, положить шишки на пол; 3-4 – выпрямиться и встать ровно, показать руки; 5-6 – присесть, взять шишки; 7-8 – выпрямиться и встать ровно, показать руки с шишками. (Повторить 4 раза)

*С шишками хотим играть,  
Высоко с ними скакать.*

И.п. – основная стойка, руки с шишками внизу. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом.

## Комплекс № 2 с платочками

1. **«Вот какой платочек».** И.п. стоя, ноги слегка расставлены, платок держать за кончики обеими руками, руки опущены вниз. На счет 1-2 руки вперед; 3-4 – и.п. Повторить 5 раз.

2. **«Всем покажем».** И.п. стоя, ноги на ширине плеч, платок держать за кончики обеими руками, руки вытянуты вперед. На счет 1- 2 поворот влево; 3-4 –в и.п. То же вправо. Повторить 4 раза в каждую сторону.

3. **«Стираем, сушим».** И.п. стоя, ноги на ширине плеч, платок держать за кончики обеими руками, руки опущены. На счет 1-2 наклон вперед, мах руками из стороны в сторону; 3- 4 – поднять руки вверх, потянуться на носках. Повторить 5 раз.

4. **«Спрячемся».** И.п. стоя, ноги слегка расставлены, платочек за концы удерживается двумя руками, руки опущены вниз. На счет 1- присесть, руки согнуть в локтях «спрятаться»; 2 — в и.п. Повторить 5 раз.

5. **«Всем нам весело».** И.п. стоя, ноги вместе, платочек в одной руке, выполнить 8 прыжков на месте размахивая платочком.