**Конспект занятия по физкультуре для младшего школьного возраста**

**«Охотники за приключениями»**

**Программные задачи:**

1. Совершенствовать у детей ходьбу и бег в колонне по одному.
2. Закрепить навыки детей в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, а также в ходьбе змейкой.
3. Повторить с детьми ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом.
4. Продолжать совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
5. Закрепить прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.
6. Закрепить умение подлезать под дугу боком.
7. Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.
8. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.
9. Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

**Оборудование**: гимнастические скамейки (2); канат, дуга, карточки с заданиями.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

***Учитель:*** Ребята, вы хотите отправиться в поход?

Раз, два, три, четыре, пять –

Мы идем в поход опять.

Так и тянет нас на волю

Приключения искать.

Только слабеньким, друзья,

В наш поход идти нельзя.

Вы сначала тренируйтесь,

Бегайте и соревнуйтесь.

Посмотрите все на нас,

Мы спортсмены – высший класс!

Вводная часть (различные виды ходьбы и бега).

***Учитель:*** Первый привал. Мы выполним несколько упражнений, чтобы проверить вашу силу и выносливость.

***Общеразвивающие упражнения со шнуром:***

1. И. п. - основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1- веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

2. И. п. - стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. I поднять веревку вверх; 2 - наклон вниз, коснуться пола; 3 —выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 - вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.

3. И. и. - основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1-2 присесть, веревку вынести вперед; 3 4 вернуться н исходное положение.

4. И. п. - стойка в упоре на коленях, веревка хватом сверху вин | 1—поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.

5. И. п. - лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. I веревку вверх-вперед; 2 - вернуться в исходное положение.

6. И. п. - стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с небольшом паузой.

***Учитель:*** Теперь вы готовы к трудному походу. Мы разделимся на 4 команды и каждая команда пойдет своим маршрутом. Направление маршрута вы увидите на картах.

*Капитаны берут карты. Дети самостоятельно делятся на команды, готовят оборудование.*

***Основные виды движения:***

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (проползти по мостику над горной рекой).

2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (преодолеть извилистую тропу).

3.Подлезание под дугу боком (пролезть под упавшим деревом)

4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (пройти по узкой горной дороге)

***Учитель:*** Молодцы, все препятствия вы преодолели и мы с вами вышли на поляну. Давайте посмотрим по сторонам, может увидим что-то интересное.

***Дыхательная гимнастика.***

***Учитель:*** Ребята, вам не кажется, что эта поляна какая-то странная, как будто заколдованная. Смотрите, да здесь записка.

« Если вышел ты в поход, смело двигайся вперед.

Замок злых колдунов у вас на пути, его не объехать и не обойти.

И чтобы к ним вам не попасться, нужно смелости набраться»

***П/И « Колдуны»***

***Учитель:*** Молодцы, ребята, вы не испугались колдунов и расколдовали эту сказочную поляну и на ней стали распускаться красивые цветы.

***Упражнение на расслабление «Цветы»***

***Учитель:*** А сейчас нам пора домой. Давайте скажем волшебные слова.

Дети закрывают глаза, кружатся вокруг себя и говорят: «Раз, два, повернись, снова дома очутись»