**Конспект физкультурного занятие**

**с использованием нестандартного оборудования.**

**«Тренировка альпинистов».**

***Подготовил инструктор по физической культуре:***

 ***Ребенков С.В. МБДОУ-№31 «Колокольчик»***

**Цель:** Развитие физических способностей у детей старшей и подготовительной группы, с помощью простейших упражнений из альпинизма

**Задачи:**

***Оздоровительные:***

Способствовать тренировке дыхательной и сердечно – сосудистой систем детей старшего дошкольного возраста, повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Продолжать работу, направленную на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, укреплять мышцы стопы голеностопного сустава, формировать правильную осанку.

***Образовательные:***

Закреплять умение в лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек.

Закреплять умение прыгать на двух ногах из стороны в сторону.

Закрепить умение в проползании под шнуром.

Совершенствовать навыки ходьбы по верёвке.

Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, координацию движений.

***Воспитательные:***

Воспитывать самостоятельность, активность, умение действовать в коллективе, осознанно выполнять задания, осуществлять самоконтроль.

***Оборудование***: шведская стенка, турник, верёвки, карабины, защитные шлемы, системы и страховки.

Инструктор: ребята вы мечтали побывать в горах? Сейчас мы с вами совершим путешествие. Для этого нам понадобиться специальное снаряжение.

А кем вы сегодня будете, узнаете ответ, если отгадаете мою загадку.

*Он идет не по дорожке –*

*Поднимается по скалам.*

*У него ботинки кошки,*

*Снаряжения не мало –*

*Ледоруб, и альпеншток,*

*И страховочный моток.*

*(Альпинист)*

**Инструктор:** сначала мы немножко потренируемся, проверим наши умения подниматься и спускаться на «Шведской стенке», проходить по бревну, висеть на турнике.

Дети по очереди с помощью инструктора и воспитателя проходят все «этапы подготовки»

**Инструктор:** хорошо, почти все справились с заданиями!

А теперь вы как настоящие альпинисты пройдёте со страховкой испытание на верёвочной трассе! Готовы?

Дети со страховкой и с помощью инструктора по очереди проходят испытание.

**Инструктор:** молодцы ребята, хорошо потренировались. Альпинисты очень храбрые, смелые, сильные, а главное дружные ребята, вы сегодня показали отличные результаты и очень дружно прошли все испытания! Сегодня у нас прошла первая тренировка, в следующий раз мы усложним трассу, и я покажу вам как альпинисты вяжут узлы, как они называются и для чего применяются!