

Тема: «Путешествие по Северной Осетии»

Ребята, я предлагаю вам, отправится в путешествие по родному краю, где нас ждут интересные приключения, игры. Вы согласны? Тогда предлагаю каждому из вас взять с собой: смелость, ловкость, выносливость. Наше путешествие мы начнем с разминки.

1 часть вводная:

Дети по тропиночке гуляли, за природой наблюдали – ходьба друг за другом. Горы разные бывают: высокие – ходьба на носочках; средние – ходьба в полуприседе; низкие – ходьба в полном приседе. Чередование.

Через камни мы шагаем, выше ноги поднимаем (ходьба с высоким подниманием колен)

А теперь быстрее-быстрее в горы поднимаемся – бег. Развернемся мы кругом, и теперь с горы спускаемся – бег в обратную сторону.

Мы бежали, мы бежали, на лужайку прибежали. Давайте-ка пройдем, посмотрим, как тут красиво – ходьба друг за другом, с перестроением в 2 – 3 колонны.

2 часть основная:

ОРУ без предметов под мелодии Кавказа

Основные виды движений: круговая тренировка – 2 круга

1) «Извилистая горная тропа» – ходьба по канату, руки в сторону. Правым и левым боком.

2) «Камень в воду» - метание мешочков в реку. Правой и левой рукой.

3) Восхождение и спхождение на гору – корригирующая лесенка.

Возвращаемся в детский сад – построение в колонну, ходьба друг за другом.

Вот мы и вернулись в детский сад. Хорошо в саду? Чем вам больше всего нравится здесь заниматься?

Подвижная игра: «Джигитовка»

3 часть заключительная:

Малоподвижная игра: «Палка Ацамаза»

Рефлексия: С какими трудностями мы столкнулись?

Где новые умения нам пригодятся?