

Конспект занятия по физическому развитию "Космонавты" (для детей старшего дошкольного возраста)

Цель: Формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

Задачи:

1. Образовательная- формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способов их выполнения
2. Развивающая- развивать ловкость, произвольное внимание, физические качества.
3. Воспитательная- воспитывать чувство товарищества в совместных действиях.
4. Оздоровительная- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

Интеграция образовательных областей: «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки; 4 дуги; “кочки”; 4-5 больших обручей.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Дети организованно входят в зал под песню “Ничего на свете лучше нету” (Ген. Гладков, Ю.Энтин).

Воспитатель.

Ждут вас быстрые ракеты
Для полета по планетам.
Отправляемся на Марс.
Звезды, ждите в гости нас!

Построение в шеренгу.

Воспитатель. Здравствуйте, ребята! В далеком 1961 году в космос полетел первый человек. Как его звали? (*Юрий Алексеевич Гагарин*). Все мы знаем, как важна физическая подготовка. А для космонавтов она особенно необходима, ведь они должны быть тренированными и закаленными. Давайте и мы с детства будем готовить себя к полетам в космос.

Но прежде чем полететь, мы должны пройти подготовку – космическую тренировку.

Ходьба с выполнением различных заданий: на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; на внешней стороне ступни; “гусиным” шагом; “паучки”.

Бег с выполнением различных заданий: боковой галоп в правую и левую стороны; с высоким подниманием голени; с высоким подниманием колена.

Спокойная ходьба на восстановление дыхания.

Построение в три колонны.

II. ОРУ без предметов.

1. **И.п.:** о.с. 1 – поднять плечи вверх; 2 – и.п. (*8-10 раз*).

2. **И.п.:** ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед, коснуться руками пола – выдох; 2 – и.п. – вдох (*6-8 раз*).

3. **И.п.:** о.с. 1 – присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки вперед; 2 – и.п. (*6-8 раз*).

Чтобы в космос полететь,

Надо силу поиметь.

Будем мы тренироваться,

Будем силы набираться!

Раз, два, три, присядем мы!

Раз, два, три, присядем мы!

4. Много раз я отожмусь
Утром на зарядке.
И руками оттолкнуся,
Будет все в порядке.
Раз, два – руки согнуть,
Три, четыре – разогнуть!

5. **И.п.:** лежа на животе, удержание туловища, руки за голову (6 раз по 4 счета).

6. **И.п.:** о.с. 1 – правая рука вперед; 2 – левая вперед; 3 – правая вверх; 4 – левая вверх.
Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения (4-5 раз).

7. **И.п.:** о.с. Подпрыгивание с ноги на ногу, высоко поднимая колени и оттягивая носок (4 раза по 10 прыжков).

Основные движения

Воспитатель. Да, ребята, вы хорошо потренировались. Но в космосе надо быть готовыми к любым неожиданностям. Все космонавты проходят специальную подготовку, отрабатывают свои действия в необычных ситуациях. Вот и вас сейчас ждет такой тренинг.

Дети перестраиваются в одну колонну, легкий бег вокруг зала.

Воспитатель. Настоящим космонавтам надо выходить из своих ракет, чтобы изучить чужие планеты. Вот и мы с вами приземлились на Марсе. Посмотрите, какая неровная поверхность у этой планеты. На нашем пути кратер древнего вулкана. Чтобы продвинуться дальше надо преодолеть это препятствие, перейти через кратер.

“Проверь себя” – дети выполняют упражнение на равновесие (переход через кратер).

Воспитатель. Ой, ребята, посмотрите! Нас ждет новое испытание: проход через пещеры.

Дети выполняют подлезание под дугу.

Ну вот, не успели мы справиться с этим заданием, а впереди уже новое испытание. Посмотрите, впереди глубокое болото. Как же нам через него перебраться? (*ответы детей: по кочкам*). Правильно, ребята, по кочкам.

Прыжки по “кочкам”.

Воспитатель. Теперь вы готовы к полету на Марс или любую другую планету.

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

Дружно за руки возьмись,

В круг скорее становись.

Подвижная игра “Космонавты”.

В разных концах зала кладут 4-5 больших обручей. Это посадочные места ракет, готовых отправиться в полет. В одной ракете может поместиться 2-3 космонавта. Всем мест в ракетах не хватает. Дети берутся за руки, идут по кругу хором произносят:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам,

На какую захотим – на такую полетим.

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места в одной из ракет.

Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места объявляют свои маршруты (Земля – Луна – Марс; Земля – Марс – Земля и т. д.). затем все собираются в общий круг, берутся за руки. Игра повторяется 2-3 раза.

Воспитатель.

Возвращаться нам пора,

Прилетает детвора.

Мы с полета возвратились

И на Землю приземлились.

Незаметно пролетело время в полете. Часики тикают и на Земле, и в космосе.

III. Заключительная часть.