

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
г. Сергиев Посад

Конспект
(подготовительная к школе группа)

Образовательная область « Физическое развитие»

Раздел « Физическая культура»

**Тема : « На ракете полетим,
космос бороздить хотим»**

Подготовила и провела:

Цель: Создание условий для двигательной активности детей старшего дошкольного возраста и бодрого настроения на весь день.

Задачи:

Образовательные:

Формирование двигательных навыков;

Развивать психофизические качества в игре;

Развивать двигательные способности (быстрота, ловкость, координацию движений);

Развивать умения выполнять задания по указанию воспитателя.

Оздоровительные:

Охрана и укрепление здоровья ребёнка через разные формы двигательной активности: бег, ходьба.

Воспитательные:

Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях, в здоровом образе жизни

Оборудование:

Мячи, диаметр 22 см, по количеству детей

Мячи пластиковые, диаметр 10 см, по количеству детей.

Обручи, диаметр 60, 7 шт

Ребристые доски 2 шт

Канат

Предварительная работа

Беседы на тему «Космос»

Рассматривание иллюстраций на тему «Профессия космонавт»

Упражнения в основных движениях — ходьба, бег, прыжки.

Упражнения на осанку — ходьба на носках, а затем пятках в течение 30 секунд (для профилактики плоскостопия).

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие

Ход занятия

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу . Воспитатель проверяет осанку и ровность шеренги.

Воспитатель. Ребята, какой праздник скоро будет отмечать наша страна?

Ответы детей

Воспитатель. Да, ребята, именно 12 апреля 1961 года наша страна совершила исторический прорыв, отправив первого человека в космос. Профессия космонавта – это не только престиж, но и огромный труд.

Как вы думаете, какими качествами должен обладать космонавт?

Ответы детей

Воспитатель Прежде чем полететь в космос, космонавты много тренируются, отрабатывают все действия, которые им придется делать в космосе. "Как насчет того, чтобы сегодня заглянуть в Центр подготовки космонавтов и на денек стать космонавтами?"

Ответы детей

II Разминка.

Воспитатель. Тогда начинаем. Космонавты должны хорошо ориентироваться на местности:

Группа !Равняйсь! Смирно!

Дети выполняют команды «направо», «налево», «кругом».

III Воспитатель Повернулись в колонну по одному за Никитой , шагом марш !

(Ходьба гимнастическим шагом в колонне по одному по периметру зала со сменой действий направления по сигналу)

Воспитатель . Раз , два

Дети. Три , четыре

Воспитатель Три, четыре

Дети . Раз, два.

Воспитатель Кто шагает дружно в ряд?

Дети Наш космический отряд!

Воспитатель. Отряд внимание!

1)Ходьба на носках , руки вверх (1 круг)

2) Обычная ходьба

3)Ходьба пятка к носку (1 круг)

4) Обычная ходьба

5)Руки на поясе, ходьба с высоко поднятыми коленями

6) Обычная ходьба

Воспитатель. Группа , внимание! Приготовьтесь к бегу, (для подготовки рук).Бегом , марш!
(2минуты)

1)Смена направления во время движения

2)Боговой галоп лицом в круг

3)Обычный бег

4) Боковой галоп лицом из круга

5)Обычный бег

IV Воспитатель. Группа , внимание! Закончили бег! Идем спокойно, восстанавливаем дыхание
(дети прошли круг по залу. Если ОРУ с предметами , дети берут их)

«В колонну по три – стройся!»

1) Группа, стой!

2)Проверили расстояние

3)Подравнялись

V. Воспитатель Сегодня делать упражнения мне будет помогать Настя (И.П. по показу воспитателя) ОРУ:

1. И.п.- ноги : пятки вместе , носки врозь, мяч внизу. 1- легкий наклон головы вправо; 2 –голова прямо; 3- легкий наклон головы влево;4-голова прямо исходное положение. (6 раз)
2. И. п. —ноги врозь, мяч внизу. 1 — мяч вперед; 2 — мяч вверх, ногу отставить назад; 3 — мяч вперед, ногу приставили; 4 — мяч вниз исходное положение. То же левой рукой (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 — руки подняли вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3- выпрямились; 4 — опустили мяч ,исходное положение (6 раз).И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 — мяч вперед на вытянутых руках; 2 —поворот вправо (влево); 3- повернулись вперед, 4 — опустили мяч ,исходное положение (6 раз).
4. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди; 1 (3)— наклон к правой (левой) ноге; 2 (4)— выпрямились, исходное положение (6 раз)
5. И. п. —исходное положение сидя на полу, ноги вместе, мяч на ногах перед собой. 1 — мяч поднять вверх, 2 — наклон вперед, положить мяч на ноги у носков ,упор на ладони сзади ;3 — мяч поднять ноги, прокатить мяч от стоп до живота; 4 — исходное положение. (6—8 раз).
6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—4» (по 2 прыжки на двух ногах); после серии прыжков , ходьба на месте и повторение упражнения.
7. И. п. —ноги на ширине плеч, мяч внизу на полу .1 -со вдохом подняться на носки, поднимая руки вверх,2- с выдохом вернуться в исходное положение. (3-5 раз)

VI Воспитатель. Закончили упражнения .

Повернулись направо ! В колонну по одному за Давидом ! Шагом – марш!

Дети проходя круг по залу , убирают атрибуты.

Воспитатель . Группа! На месте стой! Раз-два! Повернулись налево! Подравнялись по носкам! Настало время основной тренировки .

Воспитатель объясняет и показывает основные виды движений.

Показ упражнений с помощью ребенка.

1. Вы знаете, что в космосе космонавты находятся состоянии свободного падения, для этого они должны уметь сохранять равновесие своего тела

Равновесие — ходьба по ребристой доске, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.

- 2 .При перемещении в ракете, космонавтам нужно правильно отталкиваться от какой –либо поверхности для того чтобы достигнуть другой стороны корабля. Они как бы прыгают

Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед

Воспитатель .Для выполнения заданий построимся в вами в две шеренги На первый второй рассчитайсь!

Поднимите правую руку первые номера, Поднимите левую руку вторые номера

Вторые номера !В две шеренги – стройся!. По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг вперед (счет «раз»), правой ногой – шаг назад вправо (счет «два»), становясь впереди первого, затем приставляют левую ногу к правой (счет «три»).

Направо. Сомкнулись. Первая колонна за Дашей проходит к... Вторая колонна за Тимой проходит к...

По сигналу воспитателя дети выполняют основные движения.

Воспитатель Нам, как настоящим космонавтам необходимо упражняться в равновесии, ловкости точности.

3.Космонавты периодически выходят в открытый космос парами. Выполняя работу, они передают друг другу инструменты. Если неправильно передать инструмент, то он улетит в космос и пропадет. Ваша задача четко перебрасывать мяч друг друг, чтобы он не упал. Для этого поделимся на две колонны.

Переброска мячей в шеренгах.

VII Воспитатель . Закончили упражнения Ребята, у кого мячи, уберите их на место/ Вернитесь на свои места в шеренге.

VIII Воспитатель Думаю , что к первому полету в космос мы можем приступить .

Перестроение из двух шеренг в круг

Подвижная игра « Займи место в ракете»

Воспитатель. Предлагаю вам игру «Займи место в ракете». Настя, напomini правила игры

Ответ Детей

Воспитатель раскладывает обручи на один меньше , чем детей. Под музыку дети бегают между обручами в произвольном порядке. Когда музыка прервется, детям нужно успеть занять «место в

ракете» — запрыгнуть в обруч. Тот, кому не хватило «ракеты» (обруча), выходит из игры. Затем один обруч убирают, и игра продолжается.

IX. Воспитатель. Сегодня в игре самым быстрым и ловким стал Миша. Он назначается капитаном корабля. *Приглашаются все участники. Дети встают в круг.* Миша, куда направишь нашу ракету?

Ответы детей .

Из рук , поднятых вверх, дети делаю купол («Ракету»)

Дети

Раз, два, три

Ракета , лети

Взявшись за руки , дети идут по кругу, проговаривают

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Дети останавливаются

Воспитатель. Даша, что ты видишь в иллюминатор корабля? (2-3 ответа детей)

Взявшись за руки , дети идут по кругу, проговаривают

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Дети останавливаются

Воспитатель. Ребята, как бы нам не было интересно находиться в космосе, пора возвращаться на Землю, в детский сад.

Раз, два, три

В детский садик прилети!

Воспитатель. Ребята, вы все большие молодцы. Вы показали нам сегодня, какие вы все смелые и умелые, какие вы дружные и сильные. Поняли, что профессия космонавт требует много знаний, ответственности и специальных навыков

Что вам сегодня больше всего понравилось?

Какие упражнения вы сделали легко, а какие вызвали затруднения?

Ответы детей

Воспитатель По залу шагом марш! На выход из зала шагом марш!