План – конспект

физкультурного занятия

для детей старшего дошкольного возраста.

**Тема:** «Юные космонавты»

***Автор работы***:

**Хорошева И.А.,** преподаватель - методист «Теоретических и методических основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста» Филиала ГОУ ВО МО «ГСГУ» в городе Зарайске – Зарайский педагогический колледж»

Зарайск, 2015 год

**Вид деятельности:** двигательная деятельность.

**Интеграция образовательных областей:**

1. Социально – коммуникативная.
2. Физическое развитие.
3. Развитие речи.
4. Художественно - эстетическая (музыка).
5. Познавательная.

**Форма организации:** групповая.

**Цель:** Формирование потребности в здоровом образе жизни и осознанное отношение к собственному здоровью. Расширение представления детей о космосе. Развитие ловкости, быстроты, внимания.

**Программные задачи.**

**Оздоровительно** - **развивающие:**

1. Укреплять здоровье детей через двигательную активность и использование здоровьесберегающих технологий, таких как дыхательная гимнастика, элементы массажа, релаксация.
2. Развивать физические качества детей (ловкость, быстроту, выносливость) через упражнения соревновательного характера, способствовать развитию и укреплению всех органов и систем детского организма при помощи разнообразных физических упражнений.
3. Обеспечить эмоциональный комфорт на занятии, создав игровую мотивацию.

**Образовательные:**

1. Формировать двигательную активность детей, развивать умение работать в команде, используя игры-эстафеты.
2. Закреплять технику выполнения основных видов движений: на формирование правильной осанки (пронеси массажное кольцо на голове), перепрыгивание через возвышенности, метание мяча на дальность из-за головы.
3. Улучшать координацию движений и ориентировку в пространстве.
4. Активизировать речь детей, расширять запас слов, обозначающих

название предметов, действий: космодром, скафандр, иллюминатор, невесомость, отсек.

1. Расширять знания о космосе. Вызывать интерес к теме. Формировать уважительное отношение к представителям космонавтики.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать у детей чувство любви, уважительное отношение к своей

Родине. Вызвать чувство гордости за Российских космонавтов, желание быть похожими на сильных, смелых людей. Поддерживать познавательный интерес к истории своей страны.

1. Воспитывать смелость, решительность, чувство товарищества, сопереживания, взаимопомощи, уверенность в своих силах и настойчивость в преодолении препятствий.

**Предварительная работа:**

Чтение художественной литературы о космонавтах; рассматривание иллюстраций на тему космонавтики; беседы о космосе и космонавтах на тему «Покорители космоса»; подвижная игра «Быстрые ракеты», « Летает не летает».

**Здоровьесберегающие технологии:**

* дыхательная гимнастика;
* приемы массажа;
* релаксация.

**Оборудование, инвентарь:**

**-** обручи большого размера, d=см;

**-** мячи для атлетических упражнений, вес – 1 кг;

**-** массажные кольца для равновесия;

**-** 4 конуса;

**Образовательные ресурсы:**

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет».

***Ход занятия***

Дети входят в спортивный зал под звуки марша ***«Покорители космоса»***. Обходят зал и выстраиваются в шеренгу.

**Организационный момент. (Игровая мотивация).**

**Воспитатель**: Ребята, вы обратили внимание, как не совсем обычно началось наше занятие в спортивном зале? Вы дружно шагали под звуки марша, который сразу же создает торжественное настроение. А занятие, действительно, будет необычным. Скоро, 12 апреля, все люди нашей страны будут отмечать очень важный День. Я знаю, что вам уже рассказывали об этом славном Дне. Дне …?

Дети: …Космонавтики!

**Воспитатель**: А что вы о нем знаете?

Дети: Много лет назад, в 1961 году 12 апреля, впервые в мире человек поднялся в космос. Это был наш, русский человек. А звали его Юрий Гагарин. Он облетел нашу планету Земля на космическом корабле «Восток». За этот подвиг ему присвоили звание Героя.

**Воспитатель**: Как вы думаете, почему именно Гагарина взяли в самый первый полет?

Дети: Он был самым здоровым, крепким, выносливым, сильным и спортивным.

**Воспитатель**: А вы хотели бы стать такими? (Да!)

**Воспитатель**: Далекие звезды в небе горят,

Зовут они в гости здоровых и смелых ребят!

- А откуда стартуют ракеты в космос? (С космодрома).

**Воспитатель**: Космодром находится далеко отсюда. До него еще надо добраться. Все готовы, никто не боится трудностей? А чтобы быть сильным, ловким и выносливым, что для этого надо делать?

Дети: Тренироваться!

**Воспитатель**: Тогда, слушай мою команду! Равняйсь, смирно! Напра-во, раз, два! В обход по залу шагом марш! Вперед, на космодром!

**I. Вводная часть**:

Дети шагают в колонну по одному.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид  движения | Содержание | Дозировка | Слова к упражнениям |
| Ходьба бодрая  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Обычная ходьба с круговыми движениями рук  Обычная ходьба с круговыми движениями руками  Легкий бег  Обычный шаг с замедлением  Упражнение на дыхание | Ходьба в колонну по одному.  Ходьба на носках, подняв руки вверх.  Ходьба на пятках, держа руки за головой.  Выполнение круговых движений согнутыми в локтях руками.  Выполнение круговых движений прямыми руками  Бег в прямом направлении друг за другом, покачивая руками-крыльями.  По команде присесть.  Переход на обычный шаг с постепенным замедлением  Выполняют упражнения в соответствии с текстом | 20 сек.  20 сек  15 сек.  10 сек.    10 сек.    20 сек.      15 сек.  20 сек. | Дружно в ногу мы идем  Прямо да на космодром,  Дружно в ногу мы шагаем,  Никогда не отстаем!  Мы походим на носках,      А потом на пятках.  Мы проверили осанку  И свели лопатки.    Заводим моторы,  Раскрутим пропеллер…  Руки вставим мы в разлет,  Получаем самолет.  Полетели самолеты, Снова нам пора в полеты!  По команде «Раз, два, три – На посадку поспеши!»  Завершаем свой полет. Пусть никто не отстает!  Подуем на плечо, Подуем на другое.  Подуем на живот – Как трубка станет рот.  А потом подуем в космос, Охладим комете хвост мы. |
| Подготовить детей к выполнению **ОРУ с обручами**. Ходьба в обход по залу, во время которой дети самостоятельно берут обручи в определенном месте, кладут на правое плечо. Перестроение в колонну по 2: - « В колонну по два через центр – марш!» - «На месте - стой, раз, два!» - «Разомкнись!» и «Кру-гом, раз, два!» | | | |
| **II. Основная часть:**  **Общеразвивающие упражнения с обручами.** | | | |
| Вид упражнения | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1.«Смотрим в телескоп»  2.«Восход  Луны»    3.«Смотрим в иллюминатор»  4.«Космонавты скафандр надевают»  5.«Космонавты в открытом космосе»  6.«Переходим в другой отсек»  7. «Перепрыгиваем в другой отсек»  8. «Проверим наличие воздуха в отсеках» | И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, обруч внизу. На счёт 1-2 - обруч поднять вверх, посмотреть в него – вдох; на счёт 3-4 - обруч вниз – выдох; в и. п.  И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. На счёт 1- поднять обруч вертикально вверх; на счёт 2 -наклон туловища вправо; на счёт 3 выпрямиться, обруч вверх; на счёт 4 - обруч опустить вниз; и. п. То же влево  И. п.: стоя, ноги вместе, обруч внизу. На счёт 1- поднять обруч в вертикальном положении перед собой, 2 – присесть, посмотреть в обруч перед собой, 3 – встать, 4 – опустить обруч вниз; и. п.  И. п.: сидя в обруче, обруч на полу. Взять обруч; на счёт 1-4 - выпрямиться, поднять обруч вверх; подняться посмотреть в обруч, сделать вдох; на счёт 5-8 присесть, обруч опустить вниз – выдох; и. п.  И. п.: лежа на животе в обруче, обруч на полу. Руки полу-согнуты, ноги разведены и согнуты в коленях; на счёт 1-4 поднять ноги и руки, замереть, сделать вдох; на счёт 5-8 вернуться в исходное положение – выдох; и. п.  И. п.: ноги вместе, обруч в обеих руках, на 1-2 – перешаг- нуть в обруч, на 3-4 – обруч через голову, и.п.  И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу справа. На 4 счета - боковые прыжки из обруча в обруч, на 4 счета – шаг на месте.  И.П.: стоя, ноги на ширине стопы, обруч в обеих руках перед собой. На счет 1-2 – вдохнуть, на 3-4 – выдохнуть, губки в трубочку | 6-7 раз  6 раз  6-7 раз  6 раз  6 раз  5 – 6 раз  Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой | Руки прямые в локтях не сгибаем, спинку держим прямо, головку наклоняем назад и смотрим глазками вверх на обруч  Ручки держим прямо не сгибаем, ноги в коленях тоже прямые, наклон делаем побольше, чтобы все ваши мышцы это почувствовали  Руки прямые в локтях не сгибаются, во время приседания держим спину прямо  Спинку держим прямо, руки не сгибаем  Прогибаем спинку, чтобы она была похожа на дугообразную форму.  Аккуратно переносим обруч над головой перешагивания, перешагиваем аккуратно, приземляясь на носок  Прыгаем аккуратно, стараемся боком. Прыгаем точно в обруч. Шагаем четко, ступая на носки.  Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот, держим губы в трубочку |

**Воспитатель:** Молодцы ребята, мы хорошо провели разминку.

А сейчас проведем состязания, чтобы проверить вашу ловкость, силу и сплоченность. Готовы? (Готовы!) Слушай мою команду:

- Кру - гом! В обход по залу, шагом марш!

Дети в колоннах смыкаются вперед, держа обручи на правом плече.

Обручи вешают на место. Продолжают идти. Затем перестраиваются по звеньям в 2 команды.

**Воспитатель:** Ребята, мы с вами разделились на 2 команды. Команда «Спутник» и команда «Ракета». Лиза и Саша назначаются командирами. Они получают знаки отличия своих команд.

***Воспитатель вешает командирам эмблемы детям в виде медальонов на ленточках.***

**Основные виды движений в виде соревнований.**

Команды все в сборе, пора приступать к состязаниям.

**1 задание: «Детали для будущей ракеты».**

Команды выстраиваются в две колонны, на противоположной стороне зала в одном обруче разложены детали от двух будущих ракет.

**Воспитатель:** По сигналу следует каждому из вас по очереди взять одну деталь и держать правильно перед собой.

По сигналу ведущего игрок бежит на другую сторону зала, берёт деталь от ракеты, бегом возвращается обратно и т. д., пока все дети не возьмут по одной детали. Выигрывает та команда, игроки которой раньше принесут детали.

***В центре зала положить 2 обруча.***

**2 задание: «Строим ракету».**

**Воспитатель:** Из имеющихся деталей вам необходимо собрать макет ракеты. Работать нужно дружно. Только тогда будет успешный результат. – **«Работу начали!»**

*Оценивается слаженность работы всех детей команды.*

**Воспитатель**:Ракеты готовы. Теперь нам нужно перевести

«солнечные батареи» на наши ракеты.

**3 задание: «Чья команда быстрее перенесёт солнечные батареи» – (массажные кольца).**

Раздать детям кольца. У каждого ребенка по кольцу.

**Воспитатель:** Ваша задача – перенести кольцо на голове, при этом держать руки в стороны, огибая конусы, стремиться к ракете.

- Раз, два, три, начали!

**4 залание: «Загрузка провизии».**

Дети по очереди перепрыгивают через модули, запрыгивают в обруч, берут мяч (1 кг), выполняют бросок мяча на дальность из-за головы и возвращаются на место.

**Воспитатель:** Вы все показали себя ловкими, смелыми, быстро справились со всеми заданиями на отлично, как и должны справляться настоящие космонавты!

А сможете ли вы работать сообща, умея договариваться? Еще одно самое веселое задание – игра «Быстрые ракеты». Посмотрим, кто из вас окажется быстрей в ракете.

**Подвижная игра «Быстрые ракеты».**

По залу раскладываются обручи (в 2 раза меньше, чем детей) – это

места космонавтов. Дети идут по залу под звуки музыки. С

остановкой музыкального сопровождения, дети бегут к обручам,

образуя пары. Игра проводится 3 раза. На второй и третий раз

воспитатель убирает один обруч. Кто-то остается без ракеты.

**Итог игры:** Вы все очень старались не подвести свою пару, но эта пара

оказалась на сегодня немного проворней других. Уверена, в

следующей игре отличатся и другие космонавты.

**Воспитатель:** Как быстро летают ракеты, мы теперь знаем. А что же еще

может летать? Сейчас и это мы узнаем. А поможете мне в этом снова вы, юные космонавты.

**Малоподвижная игра «Летает, не летает»**

Дети стоят по кругу или в шеренге, инструктор по физкультуре стоит так,

чтобы его было всем хорошо видно и слышно. Он начинает называть

одушевленные и не одушевленные предметы, которые летают и не летают.

Называет предмет и поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки

в стороны, если назову летающий предмет, и присесть, если не летающий.

*Например:*

Воспитатель: Парашютист .

Дети поднимают руки вверх.

Воспитатель: Самолет .

Дети поднимают руки в стороны.

Воспитатель: Вертолет.

Дети поднимают руки в стороны.

Воспитатель: Дом.

Дети приседают и т. д.

В конце воспитатель подсчитывает тех игравших, которые ни разу не

ошиблись и были внимательны.

**Воспитатель:** Все ребята молодцы! Вы так старались, что сразу понятно: вы

все готовы стать космонавтами.

Мы хорошо с вами потренировались и поэтому вы зачисляетесь в отряд

юных космонавтов. А вот наша ракета (Круг в разметке зала).

*Далее распоряжение*:

- Всем членам экипажа занять места на космической ракете! Пора

отправляться на Землю

**III. Заключительная часть:**

Дети и воспитатель располагаются в размеченном круге, головой к центру, сидя.

**Воспитатель:** Включаю обратный отсчет: 5-4-3-2-1! Старт! Взлетаем! Ребята, закройте глаза и вместе со мной произнесите звук «тр-р-р-р». Громче! Слышите, это мы с вами отрываемся от земли и улетаем все дальше и дальше от нашей планеты. Прошу глаза открыть.

**Воспитатель:**Ребята, наш космический корабль, как и корабль Юрия Гагарина, сделал целый круг вокруг планеты Земля и нам пора возвращаться. Крепко взялись за руки, идем на посадку. Дети произносят звук «с-с-с-с» (с силой, постепенно уменьшая звук).

Вот мы и на Земле. Но сразу вставать нельзя, ведь мы побывали в космосе.

**Массаж спины друг другу.**

Дети встают по кругу друг за другом.

**Воспитатель:** На мои слова вы проведете сеанс космического масса

|  |
| --- |
|  |
| Упражнения | Слова к упражнениям |
| Похлопывание ребрами кистей рук по спине,  Круговые движения от позвоночника к плечам,  Ходьба пальчиками по спине  Поглаживание от головы до пояса. | **Из полёта возвратились,**  **Мы на землю приземлились.**  **Идёт весёлый наш отряд**  **И каждый встрече с нами рад!** |

**Воспитатель:** Какой замечательный у нас получился полет. Вы все показали свою ловкость силу и смекалку. Ребята, а ведь мы с вами уже в детском саду. Перед возвращением в группу давайте вспомним, чем же мы сегодня занимались? (Тренировались, готовились в космонавты).

- А как нам пришлось тренироваться? (Мы соревновались: кто лучше, быстрее, проворней, смелее. Мы готовились к полету в космос.).

- У вас получилось? (Да!)

- Мне кажется, вам наше занятие понравилось. Я права? (Конечно!)

- А что понравилось больше всего? (…).

Снова звучит марш «Покорители космоса», дети отправляются в группу.