

Конспект

непосредственной образовательной
деятельности
по физическому развитию
в подготовительной к школе группе

«Космическое приключение воспитанников детского сада»

Подготовил инструктор
по физической культуре: *Давыденко
Марина Валерьевна*

Тип занятия: сюжетно – игровой, физкультурно-оздоровительный и познавательный.

Время: 30-35 минут.

Методы: наглядный, игровой, словесный.

Приёмы: наглядно – зрительные, тактильно – мышечный, наглядно – слуховой использование зрительных ориентиров.

Интеграция образовательных областей: познавательная, физическая, художественно – эстетическая, речевая, социально – личностная.

Цель: развитие физических способностей детей, с применением игр и художественного слова.

Задачи:

Оздоровительные:

- создавать положительный эмоциональный настрой;
- тренировать дыхательную мускулатуру;

Образовательные:

- продолжать обучать способам снятия мышечного напряжения, через выполнение стретчинг упражнений.

упражнять:

- в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке;
- в прохождении через обруч в полном приседе, не касаясь руками пола;
- в прыжках из обруча в обруч;
- в метании правой и левой руками в вертикальную цель.

Развивающие:

- развивать ориентировку в пространстве;
- развивать координацию, выносливость;
- способствовать развитию у детей целенаправленности и саморегуляции в процессе выполнения разнообразных физических упражнений;
- развивать внимание, память.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплину и выдержку при выполнении различных упражнений;
- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.
- желание прийти на помощь.

Место проведения: музыкально-спортивный зал.

Пособие и оборудование:

- гимнастическая скамейка, нестандартное - обручи «паутинка», «водопад», «кратеры», дорожка «Цветочки», «космические камни».
- спортивная форма, чешки;
- музыкальное сопровождение;
- проектор.

Предварительная работа:

- Беседа о космосе, рассматривание иллюстраций.

Организационный момент.

Дети вместе с воспитателем входят в зал под музыкальное сопровождение, маршируют круг и выстраиваются шеренгой (слайд 1)

Инструктор: Ребята, сегодня к нам пришли гости. Поздороваемся с ними. Дети приветствуют гостей.

Сюрпризный момент.

Раздается звук приземляющегося космического корабля (слайд 2)

Инструктор: Ребята! Что это такое?

На интерактивной доске появляется пришелец, который рассказывает о том, что пират похитил его принцессу (отрывок из мультфильма «Ванюша и космический пират», 1991 г.) (слайд 3)



Инструктор: Ребята, кто это такой? (Принц)

Инструктор: Принц?! Откуда принц взялся? Ответы детей.

Инструктор: О чем рассказал Принц? Ответы детей.

Инструктор: Что с принцессой случилось? Ответы детей.

Инструктор: Кто ее похитил? Ответы детей.

Инструктор: Как можно помочь? Ответы детей.

Инструктор: На другую планету можно полететь? А на чем мы полетим? (на ракете)

Инструктор: Где взять можно ракету? (на Космодроме)

Инструктор: Все готовы помочь? Ответы детей.

Инструктор: Тогда все идем на Космодром! в путь ребята!

1. Вводная часть.

Инструктор: Направо! Шагом марш!
Мы идём на Космодром,
Дружно в ногу мы идём (обычная ходьба друг за другом –
1 круг).
Мы походим на носках, (ходьба на носках – пол круга)

Мы идём на пятках. *(ходьба на пятках – пол круга)*
Осторожно здесь шагаем,
Ничего не задеваем *(ходьба с высоким подниманием колен,
руки на поясе).*
А теперь пойдём мы «змейкой»
Все доходим до скамейки. *(ходьба по залу «змейкой»)*
А теперь бегом пошли!
Легкий бег – не отстаем! *(бег 1-2 круга)*
Дышим носом, а не ртом.
Побежали, побежали
Ускоряться начинаем *(бег 2 круга)*

- Ребята, замедляемся, осталось немного.



Дыхательное упражнение. Руки через стороны вверх - вдох,
руки вниз –выдох (2-3р).

Инструктор:- Вот мы с вами и пришли на Космодром. *(слайд 4)*

- Любой космонавт перед полетом должен пройти соответствующую тренировку. Займите места в зале враспынную *(слайд 5)*

2 . Основная часть.

Музыкально-ритмическая разминка под песню
«Если очень захотеть, можно в космос полететь».



Инструктор: Основную тренировку
Провели мы очень ловко.
А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.

- Давайте сядем в нашу ракету.

Дети садятся верхом на скамейку (слайд 6)



Инструктор: - Ребята, напомните мне, куда мы летим и зачем?
- Ну что ж дорога будет долгая, трудная. При отрыве от
Земли возникают перегрузки.
- Но я думаю, что мы с вами готовы. Готовы?!

На экране появляется слайд с полетом (слайд 7)

Инструктор: Раз-два – скорость света,
Три-четыре – мы летим.
На далёкую планету
Поскорей попасть хотим!

- Ребят, вот и начались перегрузки. Чтобы справиться с ними, сделаем
следующие упражнения.

ОРУ на гимнастической скамейке.

1. «Разомнемся» (7р)

И.п. сидя на скамейке, стопы ровно на полу, руки на поясе.

1- руки в стороны, 2- за голову, 3-руки в стороны, 4- и.п.



2. «Посмотрим в иллюминатор» (по 4 раза в каждую сторону)

И. п. сидя на скамейке, руки держат края скамейки, голова прямо.

1- поворот головы вправо, 2- и.п.,3- поворот головы влево, 4- и.п.

3. «Летающий метеорит» – (по 4 р в каждую сторону)

И.п. то же, руки в стороны.

1- наклон вправо, коснуться носка правой ноги; 2-и.п.,3-наклон влево, коснуться носка левой ноги; 4-и.п.

Инструктор: - Полет подходит к концу. Наша ракета совершила посадку на нужную нам планету.

- Поднимаемся на лестницу корабля (дети поднимаются на скамейку)(слайд 8)

- Повернитесь лицом ко мне, вы сейчас будете спрыгивать по очереди вслед за капитаном. Прыгаем аккуратно. На согнутые ножки. На носочки, затем опускаемся на пятки.

4. Прыжки со скамейки.



Появляется слайд с пиратом, который смеётся и исчезает (слайд 9)

Инструктор: - Ребята! Кто это был? Ответы детей.

- Нам нужно найти его.

- Ребята, не забывайте, что планета незнакомая, поэтому здесь нас могут поджидать много неизвестного. Впереди нас ждут препятствия (слайд 10)

ОВД по 2 раза.

1.«Необычный грунт» (нестандартное оборудование)

Ходьба по дорожке, руки на поясе (профилактика плоскостопия).

2. «Паутина» (нестандартное оборудование)

3. «Водопад» (нестандартное оборудование)

Лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.

4. «Возвышенность»

Равновесие - ходьба по гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.



- Ребята! Перед нами кратеры. Преодолеем эти кратеры прыжками на двух ногах (плоскостные обручи лежат в шахматном порядке на расстоянии шага ребенка)

5. «Кратеры» (нестандартное оборудование)



На доске появляется слайд с пиратом.
Дети подходят к интерактивной доске (слайд 11)

Инструктор: - Вот этот пират! Сразим его «звёздными камнями». Берите по два камня, становитесь парами.



6. «Попади в Пирата» (нестандартное оборудование- космические камни)
Метание правой и левой рукой в вертикальную цель (на расстоянии 2—2,5 м от детей).

Пират исчезает со слайда.

Инструктор: - Ура! Мы победили! Где же наша принцесса?
Спасенная принцесса подбегает к принцу (отрывок из мультфильма) (слайд 12)

Инструктор: - Мы спасли принцессу, она вернулась к своему принцу.
Соберем наши «звездные камни».
- За то, что мы помогли принцу, он подарил каждому из нас

по звездолёту, чтобы мы смогли вернуться домой (слайд 13).
Чтобы в полёте мы не скучали, поиграем с «хвостатыми кометами» (слайд 14).

«Ловишка» выбирается считалочкой. Дети берут ленты.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками» (2-3 раза)



Инструктор: - Ребята, мы и не заметили, как прилетели домой (слайд 15)
Снимем мышечное напряжение и расслабимся.

3. Заключительная часть.

Игровой стретчинг (стоя в кругу)(слайд 16)

В тёмном небе звёзды светят,
(упр. «Звездочка»)

Космонавт летит в ракете.

(упр. «Ракета»)

День летит

(упр. «Солнышко»)

и ночь летит

(упр. «Солнышко»)

И на землю вниз глядит.

(упр. «Слоник»)

Видит сверху он поля,

(упр. «Веточка»)

Горы, реки и моря.

(упр. «Веточка»)

Видит он весь шар земной,
(руки через стороны отвести назад)

Шар земной – наш дом родной.

(вдох, выдох).



Осмысление (итог) деятельности (слайд 17)

Инструктор: - Понравилось ли вам наше путешествие? Смогли мы помочь принцу? Как мы это сделали?
Что было трудным при преодолении всех препятствий, а что легко? Хотелось бы вам ещё раз отправиться в такое путешествие?

Рефлексия (слайд 18)

Инструктор: - Оцените свою работу. Если вам всё понравилось, и у вас не было трудностей прикрепите *желтую звезду*, если вам не понравилось наше путешествие—*красную*.

Дети прикрепляют звезды на мольберт.



Инструктор:
- Молодцы, ребята,
вы со всем справились на отлично!
До свидания! Будьте здоровы!



Приложение

«Звездочка»

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

«Ракета»

- и. п. - широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1-2 - поднять руки с мячом вверх; 3-4 - полуприсяд, ноги крепко упираются в пол; 5-8- стоять в полуприсяде; 9-12 - и. п. Повторить 4 раза.

«Солнышко»

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.
- 2) И.п.

«Слоник»

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

- 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.
- 2) И.п.

«Веточка»

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

- 1) На выдохе – поднять руки над головой.
- 2) И.п.