

МДОУ Детский сад №2.

«Космические спасатели».

Занятие по физической культуре
в подготовительной группе.

Инструктор по физвоспитанию:
Киселева Наталья Александровна.

Цели: содействовать раскрытию творческого потенциала воспитанников, способствовать развитию творческих способностей, формированию соответствующего поведения в определенных ситуациях.

Задачи:

Коррекционно-развивающие- способствовать развитию силы и выносливости у мальчиков; гибкости, грации и двигательного творчества у девочек.

Обучающие - совершенствовать технику ходьбы и бега; закреплять умение ходить по скамейке с приседанием, сохраняя координацию движений; технику прыжков в высоту; ползание по скамье с подтягиванием, метание в горизонтальную цель.

Познавательные – формировать познавательный интерес к космосу и к экологическим проблемам; расширять кругозор детей.

Здоровьесберегающие - оздоравливать организм ребенка с помощью движений, физических упражнений, точечного массажа и дыхательной гимнастики.

Воспитательные - воспитывать интерес к занятиям физкультурой, чувство уважения и взаимовыручки, дисциплины на занятиях физической культурой.

Интегрирование познавательных областей: познание, музыка, здоровье, труд, безопасность, социализация.

Оборудование: аудиооснащение, 2 скамьи, мешочки, веревка с мусором, дуга.

<p>2.Основная часть.</p>	<p>-проверяем систему крепления шлема(массаж шеи от груди к подбородку), -проверка связи(вдох носом, выдох через рот со звуком з-з-з)</p> <p>5. Общеразвивающие упражнения с футбольными мячами.</p> <p>«Полет на звездолетах» -«Проверка готовности звездолетов» (И.П. стоя на коленях перед футбольным мячом поднятие попеременно рук и опускание на мяч с легким постукиванием), -«Заводим двигатель» (И.П. то же, руки на мяче, 1-2 плавно лечь на мяч, 3-4 И.П.) -«Смотрим в иллюминаторы» (И.П. сидя на мяче, стопы устойчиво, руки на коленях. Повороты головы в правую и левую стороны), -«Отцепление 1 ступени ракеты» (И.П. сидя на мяче, руки на поясе. Наклон вправо – руки вверх, и.п., наклон влево – руки вверх, и.п.) , -«Отцепление второй ступени ракеты» (И.П. то же, наклоны вперед, руки вперед), -«Выход в открытый космос» (И.П. лежа на животе, постараться оторвать попеременно руки или ноги) -«Состояние невесомости» (И.П. лежа на животе, круговые движения вокруг своей оси широко обняв мяч), -«Посадка звездолета» (И.П. сидя на мяче, легкие подпрыгивания) -«Привыкание к атмосфере» (Прыжки вокруг мяча)</p> <p>1 «Полоса препятствий». Да, посмотрите, планета действительно загрязнена. Сколько мусора. Не зря инопланетянам пришлось покинуть свою планету. Поможем им.</p> <p>1) Ходьба по гимнастической скамье, посередине скамьи</p>	<p>7 мин.</p> <p>12 мин.</p>	<p>Темп не быстрый, 6-8 раз повторение.</p> <p>Темп быстрый, выполнение поточное, 2-3 раза повторение.</p>
---------------------------------	--	------------------------------	--

	<p>присесть, взять мусор, продолжить путь до конца скамьи, выкинуть в корзину.</p> <p>2) Подлезание под дугу боком</p> <p>3) Метание мешочков в коробку.</p> <p>4) Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками с боков</p> <p>5) Прыжки в высоту, стараясь достать висящий мусор.</p> <p>2 Веселый тренинг « К морю синему спустились». На планете мы убрались, а сами загрязнились не на шутку, пошли мыться к морю.</p> <p>К морю синему спустились, Наклонились и умылись. Раз, два, три, четыре Вот как славно освежились. А теперь поплыли дружно. Делать так руками нужно: Вместе раз- это брасс Одной, другой – это кроль. Все как один плывем, как дельфин.</p> <p>3 Подвижная игра «Быстрые ракеты» Участники встают в круг и двигаются быстро взявшись за руки произнося: -Ждут нас быстрые ракеты Для полетов на планеты На какую захотим На такую полетим Бегут к обручам стараясь занять свободную «ракету», в ней помещается только 2 астронавта. С каждым повтором обруч убирается.</p> <p>4 Малоподвижная игра «Земляне и инопланетяне» Группа делится на две команды: земляне и инопланетян. Музыка играет, все перемещаются по залу. По окончании музыки земляне и инопланетяне должны найти пару, обняться.</p>	<p>1 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Темп медленный, 2-3 раза повторение.</p> <p>Темп быстрый, 2-3 раза повторение.</p> <p>Темп не быстрый</p>
--	--	---	--

3. Заключительная часть.	Построение в шеренгу. Подведение итогов. Вами я , друзья, довольна Смельчаки и храбрецы. Удаль, ловкость показали, Все сегодня молодцы! <u>Направо! В группу шагом марш.</u>	2 мин.	
---------------------------------	--	--------	--