

«КОСМОНАВТОМ СТАТЬ ХОЧУ, ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ»

Отто Елена Анатольевна

Инструктор по физической культуре

МБДОУ № 12

Задачи:

1. Развивать силу, ловкость ориентировки в игровых ситуациях, быстроту двигательной реакции.
2. Совершенствовать упражнения с мячом, в лазании.
3. Укреплять ОДА упражнениями на корригирующих дорожках.
4. Формировать умение расслабляться после физической нагрузки.
5. Расширять словарный запас и активизировать лексику дошкольников.
6. Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, заниматься сообща, формировать умение договариваться, помогать друг другу.
7. Прививать интерес к космосу через физкультурные занятия.

Оборудование: Тактильные дорожки для ходьбы, мячи средние, обручи на стойках- 4шт., мячи разного размера 9 шт., презентация «Космос», ноутбук, музыкальный центр.

Ход образовательной деятельности:

I часть. Вводная.

Инструктор: Ребята, 12 апреля вся наша большая страна отмечала знаменательную дату. Какую? В 1961 году в этот день был совершен первый полёт человека в космос. С того дня прошло уже 50 лет, но во всём мире, жители всего земного шара, знают и помнят имя первого человека, покорившего космос. Вы знаете, кто был первым космонавтом?

Дети: Юрий Алексеевич Гагарин.

Инструктор: Правильно! Ю.А. Гагарин –первый покорил космос! Но пробыл он там совсем недолго. Сейчас космонавты живут на орбитальных станциях по несколько месяцев, выполняют работу внутри станции и в открытом космосе. Лётчик-космонавт это очень интересная, но очень трудная профессия. Чтобы стать лётчиком-космонавтом, необходимо много знать и

уметь. Как вы думаете, какими качествами должен обладать кандидат в космонавты?

Дети: Он должен быть смелым, здоровым, ловким, умным...

Инструктор: Правильно, дети. Прежде чем полететь в космос, космонавты много тренируются на земле. Предлагаю вам сегодня побывать в «Центре подготовки космонавтов» и пройти специальную подготовку. Отправляемся!

Ходьба по полосе препятствий:

-корректирующие дорожки.

Бег в колонне по одному

- подскоками, с захлестыванием голени назад, по сигналу с поворотом.

Перестроение в две колонны.

II часть. Основная

ОРУ в парах

1. **И.П.**-лицом друг к другу, руки на плечах партнёра (8-10 раз)

1,3-наклон головы вправо, влево

2, 4-и.п.

2. **И.П.** - -лицом друг к другу, взявшись за руки внизу (8-10 раз)

1,3-руки через стороны вверх, правая, левая на носок назад

2, 4-и.п.

3. **И.П.** - -лицом друг к другу, руки на поясе партнёра (8-10 раз)

1,3-наклон вправо, влево

2, 4-и. п.

4. **И.П.** - -спиной друг к другу, захват под локти (6-8 раз)

1,3-наклон вперёд (партнёр назад)

2, 4-и.п.

5. **И.П.** - -сед лицом друг к другу ноги врозь, взявшись за руки (10-12 раз)

1,3-наклон вперёд, назад через сопротивление партнёра

2, 4-и.п.

6. **И.П.** - -лёжа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки (6-8 раз)

1,3-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуться в спине

2, 4-и.п.

7. **И.П.** - -лицом друг к другу, взявшись за руки внизу(20 раз в чередовании с ходьбой)

Прыжки на месте вокруг себя вправо, влево

8. **И.П.** - лицом друг к другу, взявшись за руки внизу (3-4 раза)

1,3-руки через стороны вверх, на носки - вдох

2, 4-и.п.- выдох.

Инструктор: Космонавты живут и работают по много месяцев в космическом доме, который называется «научная орбитальная станция». На этой станции, как и в открытом космосе-невесомость. Космонавтам надо быть очень ловкими, чтобы работать в невесомости, например, поймать предметы, выпавшие из рук.

ОВД

1. Передача мяча в парах изученными способами – двумя руками от груди с отскоком и без.

Инструктор: Так же у научной станции есть много разных отсеков. И один из них ведёт в открытый космос, ведь иногда космонавтам приходится там работать. Мы тоже с вами попробуем преодолеть узкие отсеки.

2. Лазание в обручи правым и левым боком, прямо.

Инструктор: А ещё космонавты должны быть дружными – от этого зависит обстановка на космическом судне.

П/и с парашютом «Орбита»

III часть. Заключительная.

Инструктор: Ребята, я вижу, что вы уже почти готовы полететь в космос, но всё-таки нужно ещё немного подрасти! А пока я предлагаю вам немного отдохнуть и совершить виртуальный полёт вокруг нашей земли и полюбоваться её красотой из космоса!

«Неведомый мир» фильм-релаксация.