

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №13 «Цветочный городок»

**Конспект физкультурного занятия**  
**«Центр подготовки юных космонавтов»**  
**с использованием детских тренажеров и скалодрома.**



Составила: инструктор по физической культуре  
Долматович Наталия Дмитриевна

Нп. Спутник, 2021 год

**Цель:** повышение уровня физической подготовки воспитанников.

**Задачи:**

**Развивающие:**

- Развивать двигательную активность воспитанников;
- Развивать ловкость, быстроту, внимание;
- Развивать силу и выносливость в упражнениях на тренажерах и скалодроме;

**Воспитательные:**

- Воспитывать патриотизм, гордость за свою Родину;
- Воспитывать чувства уважения друг к другу;
- Воспитывать самостоятельность;

**Образовательные:**

- Закрепить знания детей о празднике День Космонавтики;
- Создать благоприятное условие для занятия физкультурой;
- Закрепить знания о правилах безопасности на тренажерах и скалодроме;
- Прививать любовь к спорту и здоровому образу жизни;

**Предварительная работа:**

- Беседа с детьми о космосе;
- Показ мультфильма на тему «Космос»;
- Рассмотрение иллюстраций и картинок на тему «Космос»;
- Беседа о правилах безопасности на тренажерах и скалодроме;
- Составление конспекта занятия;
- Подборка музыки для занятия;
- Оформление зала и фотозоны на тему «Космос»;

**Оборудование:** иллюстрации и картинки на тему «Космос», мячи – по количеству детей, обручи – 10шт., детские тренажеры, скалодром, маты, музыкальная колонка, компьютер., удостоверение юного космонавта – по количеству детей.

**Возраст воспитанников:** 6 – 7 лет.

**Место проведения:** физкультурный зал

**Образовательные области:** физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие.

## Ход занятия

*Под музыку «Наш веселый экипаж» №1 дети входят в зал и строятся в шеренгу.*

**Вводная часть.**

**Инструктор:**

Здравствуйте, ребята!

Скажите мне, какой приближается праздник? (*День авиации и космонавтики*)

Когда он празднуется? (*12 апреля*)

Кто был первым человеком, полетевшим в космос? (*Юрий Алексеевич Гагарин*)

Правильно! Ребята в этом году 12 апреля исполнится ровно 60 лет с момента первого полета человека в космос!

В космосе космонавта поджидают различные испытания и поэтому на земле он должен много тренироваться. Ребята Вы бы хотели стать космонавтами? (*Да*).

Тогда я вас приглашаю отправиться в центр подготовки юных космонавтов. Вы готовы? (*Да*)

**Инструктор:**

Раз, два, три покрутись и в центре подготовки юных космонавтов окажись.

Добро пожаловать в центр подготовки юных космонавтов. Я буду вашим инструктором по космической подготовке. Начинаем тренировку! Направо, раз, два в обход по залу шагом марш!

*Звучит космическая музыка №2*

**2. Основная часть.**

**Инструктор:**

На ракете, на ракете

В дальний космос полетим

*Ходьба на носочках, руки вверх*

Мы узнаем все на свете,

Если только захотим

*Ходьба на пятках, руки на поясе*

Мы откроем все планеты

И весь космос покорим

*Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны*

Разгадаем все секреты и обратно полетим.

*Выполняются различные виды бега*

- Бег за хлестом;
- Бег приставным шагом;
- Бег с прямыми ногами, руки свободно;
- Обычный бег;

*Переходим на шаг, на месте стой, раз, два, налево раз, два.*

### **Инструктор:**

Ребята в космосе нет кислорода, поэтому космонавту нужно тренировать и своё дыхание. Мы с вами сделаем дыхательную гимнастику.

*Выполняется дыхательная гимнастика «Космос».*

Руки на поясе, ноги на ширине плеч, носом вдышаем, ртом выдыхаем звук ш – ш – ш - ш. (Повторение 3 раза)

### **Инструктор:**

Не зевай по сторонам!

Ты сегодня космонавт!

Продолжаем тренировку!

Чтобы сильными стать и ловкими!

Направо раз, два. В обход по залу шагом марш!

*Дети проходят и берут мяч, затем перестраиваются в 2 колонны.*

### **Инструктор:**

**ОРУ с мячами:** (упражнения выполняются под космическую музыку №3).

- Упражнение «Ракета». Ноги вместе, мяч в руках внизу, поднимаемся на носочки, мяч вверх (8 раз).

- Упражнение «Переходим в другой отсек». Ноги вместе, мяч в руках внизу. Шаг вправо, мяч вверх и тд. (8раз)
- Упражнение «Невесомость». Ноги вместе, мяч у груди, выполняются приседания, руки с мячом прямо. (8 раз)
- Упражнение «Уклоняемся от метеорита». Мяч положить на пол, выполнять прыжки на двух ногах вокруг мяча. (8раз)
- Упражнение «Космонавт». Присели на пол, ноги вместе, мяч положили вниз на ноги, руки упор сзади, скатываем мяч, затем начинаем заново. (8 раз)
- Упражнение «Комета». Выполняются наклоны, мячом коснуться пола. (8 раз)
- Упражнение «Метеориты». Правой рукой подбросить вверх мяч, ловить двумя руками.левой рукой подбросить мяч, ловить двумя руками.

*После ОРУ дети выходят из двух колонн в одну, складывают мячи на место и строятся в колонну по одному!*

### **Инструктор:**

Направо раз, два. Сейчас мы с вами поделимся на 2 экипажа. На первый, второй рассчитайся.

### ***«Тренажеры»***

Что бы преодолеть препятствия космонавт должен обладать силой и выносливостью.

Поэтому первый экипаж будет заниматься на тренажерах. Занимайте места на тренажерах! По хлопку меняемся тренажерами!

### ***«Скалодром»***

Чтобы подняться в космическое пространство, космонавт должен обладать смелостью. Ведь подняться сначала в небеса, а потом и вылететь в открытый космос – дело не для трусов!

Второй экипаж будет заниматься на скалодроме.

*Включить Космическую музыку №4*

*Экипажи выполняют задания. Затем меняются.*

Ребята космонавт не всегда находится в ракете, иногда ему нужно выйти на планету или Луну. А там его поджидает неровная дорога .

*Включить космическую музыку №5*

*«Прыжки из обруча в обруч». Выполняется поточным методом.*

**Инструктор:**

*Включить музыку №6*

Молодцы! А сейчас я вам предлагаю поиграть в космическую игру. Встаем в рассыпную по залу и повторяем за мной!

*Проводится подвижная игра «Я ракета»*

**Инструктор:**

После тренировки любому космонавту нужен отдых! Пора и нам немного отдохнуть!

*Включить спокойную космическую музыку №7*

*Проводится Релаксация. После игры дети ложатся на маты и под спокойную музыку отдыхают 1-2 мин.*

**Инструктор:**

Ребята на этом наша подготовка юных космонавтов подошла к концу.

Вы отлично потренировались и теперь можете лететь в космос!

Я хочу вам вручить удостоверение, что вы успешно прошли подготовку!

А теперь нам нужно возвращаться обратно в физкультурный зал!

Раз, два, три, покрутись и в физкультурном зале окажись!

*Рефлексия.*

Ребята, где мы сегодня с вами побывали?

Вам понравилось?

Что нового вы узнали?

Какое задание вам больше всего понравилось выполнять?

Ребята теперь вы настоящие космонавты! Я желаю вам крепкого здоровья!  
До свидания!

*Дети под музыку «Детские лунатики» №8 выходят из зала.*

### **Список использованной литературы**

1. Nsportal.ru
2. Группы «Я – Воспитатель» , «Физинструктор» социальная сеть VK