

Конспект открытого занятия по физической культуре в старшей группе «Тренировка в центре подготовки космонавтов»

Цель: Развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста через реализацию всех образовательных направлений и областей.

Задачи:

1. Расширять представления о космосе.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Совершенствовать двигательные умения и навыки.
4. Привлекать детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
5. Организовывать ритмическую гимнастику и упражнения под музыкальное сопровождение.
6. Побуждать детей к самооценке своих действий.

Оборудование: Мячи, батут, обручи, гимнастические палки, ребристые дорожки, гимнастическая скамейка, маты, дуги.

Ход занятия

Вводная часть:

Инструктор: Ребята, вы когда-нибудь мечтали совершить космическое путешествие? Хочу вас предупредить, что без специальной тренировки космонавты не могут отправиться в полет. Чтобы полететь в космос нужно много знать и уметь. А какими качествами должен обладать космонавт? А вы хотите стать такими, как космонавты? Итак, вы находитесь в центре подготовки космонавтов. Предлагаю начать тренировку.

Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному.

«Работают радиоантенны» - ходьба с поднятыми вверх руками.

«Поднять антенны выше» - ходьба на носочках.

«Испытываем перегрузки» - ходьба на пятках.

«Испытание земным притяжением» - полу-присед.

«Воздушные ямы» - прыжки из стороны в сторону.

«Звездные человечки» - бег с выбрасыванием прямых ног.

«Земное притяжение» - бег захлест.

«Набираем скорость» - бег друг за другом.

«Сбрасываем скорость» - ходьба с восстановлением дыхания.

Перестроение в шеренгу.

Инструктор: Космонавты не отправляются в полет в одиночку. На протяжении долгого времени они работают вместе, как одна команда. Никаких разногласий между космонавтами не может быть. Поэтому сейчас мы проведем ОРУ в парах. Ваша задача - тренироваться слаженно.

ОРУ с мячом под музыкальное сопровождение.

1. И.П. – стоя боком друг к другу (интервал 1 мяч), мяч у первых номеров у груди.
 - 1 - наклон навстречу друг другу, руки вверх, передать мяч.
 - 2 - мяч у вторых номеров (10 раз)
2. Поворот кругом. То же в другую сторону (10 раз)
3. И.П. – стоя спиной друг к другу, у первых номеров мяч впереди
 - 1 - первые номера выполняют поворот вправо, вторые номера – влево, передавая мяч.
 - 2 - то же в другую сторону (10 раз)
4. И.П. – стоя спиной друг к другу, ноги врозь.
 - 1 - наклониться, передать мяч между ногами
 - 2 - выпрямиться, передать мяч над головой (5 раз)
5. И.П. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, мяч у обоих в руках впереди
 - 1 - присед на одну ногу
 - 2 - И.П.
 - 3 - присед на другую ногу
 - 4 - И.П.
6. И.П. – стоя лицом друг к другу, оба держат мяч перед собой.
 - 1 - не отрывая рук от мяча перевернуться в одну сторону
 - 2 - то же в другую сторону
7. И.П. – сидя ноги врозь, стопа к стопе, мяч в вытянутых руках
 - 1,2 – наклоны вперед (назад)
8. И.П. – лежа, мяч между головами
 - 1 – поднять прямые ноги, коснуться носками
 - 2 – опустить ноги
9. И.П. – лежа, голова к голове, мяч между головами, ноги полусогнутые
 - 1,2 – первые садятся (ложатся) мяч в руках
 - 3,4 – вторые выполняют то же самое

10.И.П. – лежа голова к голове, мяч в руках между головами

1 – одновременно перевернуться на живот

Инструктор: Молодцы, я рада, что вы справились с заданием. Наша тренировка продолжается. Сейчас я предлагаю вам собрать «Дорожку здоровья».

Основные виды движений (способ организации поточный)

1. Прыжки на батуте
2. Ползание по гимнастической скамье на животе (хват руками с боков)
3. Ходьба по ребристым дорожкам
4. Ползание на четвереньках под дугами
5. Перешагивание через гимнастические палки, расположенные на высоте 20 см.
6. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет
7. Прыжки на двух ногах через обручи

Инструктор: И с этим заданием вы справились замечательно. Вы готовы к следующему испытанию? Тогда предлагаю убрать нашу «Дорожку здоровья». Нас ждет следующий тренажер.

П/и «Удочка»

Инструктор: Теперь вы точно готовы к полету в космос. Давайте нашу тренировку закрепим игрой, которая называется «Космонавты».

По краям зала раскладываются по 3 скрепленных обруча – ракеты. Играющих на 1,2 больше, чем обручей. Дети идут по кругу, проговаривая текст:

- Ждут нас быстрые ракеты
Для полета на планеты.
На какую захотим, на такую полетим!
Но в игре один секрет,
Опоздавшим места нет!

После этих слов дети разбегаются по трое, занимают места в ракетах. Опоздавшие остаются в центре круга – на Земле. Занявшие места в ракетах объявляют, на какую планету летят. Под удары в бубен дети двигаются по кругу. Сначала медленно, потом быстрее, бегом, и снова замедляют движение до полной остановки.

Инструктор: Вы у нас сильные, смелые, дружные. Таких обязательно возьмут в космонавты. А сейчас предлагаю расслабиться, отдохнуть.

Заключительная часть:

Релаксация под музыкальное сопровождение «Космический цветок»

Инструктор: Сегодня вы побывали в центре подготовки космонавтов, прошли все космические испытания. Давайте подведём итоги нашей тренировки. Как вы считаете, всё ли у вас получилось, в чём вы испытали трудности? (Ответы детей)

Теперь ваша команда готова к полету в космос!