Конспект физкультурного занятия для старшего и подготовительного возраста детей.

«Космическое путешествия на Марс»

Инструктор: - Мы идем на космодром, дружно в ногу мы идем (идут по залу в колонну по одному и произносят слова)

-Мы походим на носках, мы идем на пятках

 Мы проверили осанку и свели лопатки.

Инструктор: - Не зевай по сторонам, ты сегодня космонавт!

 Начинаем тренировку, чтобы сильным стать и ловким,

 Повернулись в круг лицом, упражнения начнем!

Выполняется комплекс общеразвивающих упражнений с рифмованными строчками:

1. «Ракета»

-А сейчас мы свами дети улетаем на ракете

На носочки поднимись, а потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре – вот летит ракета ввысь.

И.П. – раз, два стойка на носках, руки вверх, ладони образуют купол ракеты

 Три, четыре основная стойка

1. «Самолет»

– Руки в стороны, в полет отправляем самолет.

 Правое крыло вперед, левое крыло вперед

 Раз, два, три, четыре – полетел наш самолет.

И.П. –стойка ноги врозь, руки в стороны. Раз поворот вправо.

Два и.п., три поворот влево, четыре и.п.

1. «Мельница»

Наклоняемся вперед – руки в стороны

 Ветер дует, завывает, нашу мельницу вращает.

 Раз, два, три, четыре – завертелись, закружилась.

И.П. – наклон вперед, руки в стороны, стойка ноги врозь.

Раз правой рукой коснуться пола, левую отвести назад в сторону, два смена положения рук.

1. «Насос»

–А теперь насос включаем, воду из реки качаем

Влево раз, вправо два, потекла ручьем вода

Раз, два, три, четыре – хорошо мы потрудились.

И.П. – стойка ноги врозь, раз наклон влево, правая рука скользит вверх вдоль туловища до подмышечной впадины. Два И.П., три наклон влево, движение левой рукой, четыре И.П.

 5. «Помощники»

 - Дружно помогаем маме, мы белье стираем сами.

 Раз, два, три, четыре – потянулись, наклонились

 Хорошо мы потрудились

И.П. – раз, два стойка на носках, руки вверх потянулись, три, четыре наклон вперед, руки опускаем вниз и отводим вправо, а потом влево.

 6. «Веселые прыжки»

 - Раз, два – стоит ракета (руки вверх)

 Три, четыре – самолет (руки в стороны)

 Раз, два – хлопок в ладоши, а потом на каждый счет

 Раз, два, три, четыре – руки выше, плечи шире.

 Раз, два, три, четыре – и на месте походили.

И.П. – раз стойка ноги врозь, руки вверх, хлопок в ладоши, два руки в стороны.

При ходьбе на месте произносятся слова:

 - Как солдаты на параде,

 Мы проходим ряд, зарядом.

 Левой раз, левой раз

 Посмотрите все на нас.

Инструктор: - Ждет вас быстрая ракета для полета на планету.

 Отправляемся на Марс, звезды ждите в гости нас.

(подняться на носки, руки вверх) дальше по команде

- По ступенькам поднялись, дружно за руки взялись.

Дети, взявшись за руки, имитируют подъем в ракету по ступенькам. Затем садятся на пол (в ракету)

Инструктор: - Аккуратно надо сесть, чтоб приборы не задеть.

(выполняется несколько приседаний)

- Кресло займи (сесть на пол)

-Ремни пристегни (имитируем пристегивание ремней)

- Три, два, один летим!

(Дети встают и, повернувшись друг за другом бегут, руки в стороны далее переход на ходьбу).

Инструктор: - В невесомости плывем, мы под самым потолком.

Дети расходятся по залу, поднимают руки, выносят прямые ноги вперед, в стороны, имитируют движения тела в невесомости.

Инструктор: - К Марсу путь был очень длинным, стоп…выходим из кабины.

( обращает внимание на препятствие, которое встречается по пути)

-Путь не ровный рвы, канавы их преодолеть вам надо.

Дети перепрыгивают через воображаемые рвы и канавы произвольными способами.

-Возвращаться нам пора, полетели детвора!

Медленный бег по кругу, руки в стороны. Переход на ходьбу.

-Мы с полета возвратились и на землю приземлились.