**План-конспект физкультурного тематического**

**занятия с детьми старшей группы:**

**«Полет в космос».**

**Задачи:**

1.Развивать быстроту и ловкость ориентировки в игровых ситуациях.

2.Развивать быстроту двигательной реакции.

3.Формировать стремление к самостоятельности в поиске способов и средств воплощения двигательного замысла.

**Оборудование:** Гимнастические скамейки-2шт. Крупный строительный материал, обручи- 2шт.

**Дата проведения:** 29 марта 2011 год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические рекомендации** |
|  | Построение в шеренгу.Построение в колонну.Ходьба в колонне по одному:* Руки вверх, на носках;
* Руки за спину, на пятках;
* Руки на пояс, на внешней стороне стопы.

Бег в умеренном темпе.Ходьба.Построение в 3 колонны.Общеразвивающие упражнения.1. «Взлетают вверх ракеты»И.п.- о.с.

1-2-3- Руки через стороны вверх 3 хлопка над головой – салют4-и.п.2. «Ракета в космосе» И.п. Ноги врозь, прямые руки над головой, ладони сомкнуть.1- Наклоны вправо 2- влево 3- наклон назад4- вперёд. 3. «Космонавты  скафандр надевают, в открытый космос вылетают»(имитация надевания скафандра).4. «В невесомости летим». И.п.- стойка, руки в стороны. 1-Поднять правую ногу, согнутую в колене2-и.п.3-поднять левую ногу, согнутую в колене 4-и.п. 5. Быстро- быстро кружимся на месте, держа руки в стороны, на сигнал «стоп» остановитесь с закрытыми глазами*1 задание*: «Чья команда быстрее построит космический корабль?»*2 задание:*«Чья команда быстрее перевезёт пассажиров»*3 задание:*«Кто быстрее к звёздам» Игра «Космонавты».Заключительная часть. |  10 раз10 раз.10 раз.2раза.2-3 раза | Педагог: - Ребята, сегодня у нас праздничное занятие, посвящённое ко дню космонавтики.   Друг за другом становись. Шагом марш!Мы идём на космодромДружно в ногу мы идём.Мы походим на носках,Мы идём на пятках.Вот проверили осанкуИ свели лопатки.Ходьба на носках, на пятках.Побежим ребята дружноРазминаться всем нам нужно.Восстановить дыхание.Не зевай по сторонамТы сегодня космонавт!Начинаем тренировкуЧтобы сильным стать и ловкимГлубже наклон, руки не размыкать. Упражнение на равновесие. Кто сумеет удержать равновесие дольше других? Педагог: **-** Ребята, чтобы проверить ваши силы, ловкость, выносливость проведём соревнования.Разделимся на две команды. Команда «Спутник» и команда «Восход». Команда по очереди берут на выбор фигуры строительного материала, бегут по гимнастической скамейке на другую сторону площадки выстраивают постройку.(бег в паре в обруче).(лазанье вверх на гимнастическую стенку).Подведение итогов:Все ребята молодцыПедагог: Постарались от души.Ждут нас быстрые ракетыДля полёта на планеты.- Предлагаю поиграть в игру «Космонавты».По краям площадки раскладываются обручи-ракеты. Играющих на несколько человек больше, чем ракет. Дети встают в круг и берутся за руки. Идут по кругу, проговаривая текст:Ждут нас быстрые ракетыДля полёта на планеты.На какую захотим,На такую полетим!Но в игре один секрет:Опоздавшим места нет!После последних слов дети разбегаются и занимают ракеты по двое.В паре повернуться спиной друг к другу, плотно прижавшись спинами и затылками, принять красивую позу с правильной осанкой. Опоздавшие выбирают самые красивые парные позы космонавтов.Педагог: - Молодцы у нас ребята: сильные, умелые, дружные, весёлые, быстрые и смелые.А когда мы подрастём. Ждут нас настоящие ракетыДля полётов на планеты.На какую захотим,На такую полетим.Дети уходят под музыку.  |