**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 – салют  4-и.п. 2. «Ракета в космосе»  И.п. Ноги врозь, прямые руки над головой, ладони сомкнуть.  1- Наклоны вправо  2- влево  3- наклон назад  4- 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 колене  2-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 раз  10 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 космодром Дружно в ногу мы идём.  Мы походим на носках, Мы идём на пятках. Вот проверили осанку И свели лопатки. Ходьба на носках, на пятках. Побежим ребята дружно Разминаться всем нам нужно.  Восстановить дыхание.  Не зевай по сторонам Ты сегодня космонавт! Начинаем тренировку Чтобы сильным стать и ловким  Глубже 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 молодцы  Педагог: Постарались от души. Ждут нас быстрые ракеты Для 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 ракеты Для 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 ракеты Для полётов на планеты. На какую захотим, На такую полетим. Дети уходят под музыку. |