|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № части | Содержание физкультурного занятия | Дозировка  Темп  Дыхание | Организация , методические указания | Примечания |
| 1.  2.  3. | **Вводная часть**  Построение  Ходьба в колоне по одному.  Корригирующие упражнения:  - ходьба на носках, руки на поясе  - ходьба на пятках, руки за головой  - ходьбы на внутренней стороне стопы, руки на поясе  - ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе.  Бег.  Ходьба в колоне по одному.  **Основная часть**  ОРУ на больших гимнастических мячах, под музыку   1. И. п. - сидя на мяче, руки на пояс   1 – поворот головы вправо;  2 – поворот головы влево;  3 – поворот головы вверх;  4 – поворот головы вниз;   1. И. п. - сидя на мяче, руки на пояс   1 – правая рука в сторону;  2 – левая рука в сторону;  3 – правая и левая вверх;  4 – и.п.   1. И. п. - сидя на мяче, руки на пояс   1 – правая рука к плечу;  2 – левая рука к плечу;  3,4 – правая рука вверх;  5,6 – левая рука в сторону;  7,8 – и. п.   1. И. п. - сидя на мяче, руки на пояс   1 – наклон вправо;  2 – и.п.;  3 – наклон влево;  4 – и.п.   1. И. п. - сидя на мяче, руки перед грудью   1 – поворот вправо, руки в стороны;  2 – и. п. (тоже в др. сторону)  6. И. п. - сидя на мяче, руки вверх  1 – наклон вперед, ладони на пол;   1. – и.п. 2. И. п. – сидя на пятках на полу, обнимая мяч обеими руками   1 – 3 грудь на мяч, руки в стороны, ноги врозь на полу;  4 – и.п.   1. И. п. – сидя на пятках на полу, обнимая мяч обеими руками   1 -3 – прокатиться вперед, бедра на мяче, руки согнуты в локтях на полу, туловище наклонить вперед – вниз, ноги приподнять;  4 – и.п.   1. И.п. – стоя, мяч впереди   1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;  2 – и.п.  Дыхательные упражнения  ОВД полоса препятствий, метод организации детей – поточный.  - ходьба по скамейке на мысках, перешагивание через 3 кубика  - подлезание под двумя дугами  - прыжки на 2х ногах по обручам  - ходьба по скамейке боком, руки в стороны.  - бег змейкой вокруг конусов  прыжки до предмета  Подвижная игра «Космонавты» с фитболами  **Заключительная часть**  **Вручение медалей космонавтов**  Релаксация | 4-5 мин  1 круг  умеренный  произвольное  2 круга по 2 смены  умеренный  произвольное  умеренный  произвольное  умеренный  произвольный  умеренный  произвольное  2 круга  произвольное  умеренный | Дети заходят в зал, встают в шеренгу  Ребята, сегодня мы с вами проведем очень интересное занятие, мы отправимся в путешествие в центр подготовки космонавтов. Как вы думаете кто такие космонавты? ( *Ответы детей*)  Быть космонавтом — это не только почетно, но и очень трудно. Надо быть смелым, решительным, настойчивым, добрым, надо много знать, много уметь. Прежде чем поле­теть в космос, космонавты много тренируются, отрабатывают все, что им придется делать в космосе, на Земле. Се­годня мы побываем с вами в «Центре подготовки космонав­тов» и посмотрим, чем они там занимаются и попытаемся сами стать космонавтами. Для начала разминка.  Чтоб ракетой управлять, Нужно смелым, сильным стать, Слабых в космос не берут, Ведь полёт – нелёгкий труд!”  Направо. За ведущим в обход по залу шагом марш. Молодцы, идем легко, красиво, спина прямая, голова приподнята. Руки работают.  Руки на поясе, на носках марш. Спина прямая, голова приподнята, локти в стороны, идем красиво.  Руки за спину в замок, на пятках марш. Спина прямая, голову не опускаем. Руки напряжены. Молодцы.  Руки на поясе, на внутренней стороне стопы марш. Голову не опускаем, локти в стороны.  А теперь на внешней стороне стопы марш. Идем осторожно, красиво. Голову не опускаем.  Согнули руки в локтях, бегом марш. Бежим легко, голова приподнята, руки работают. Молодцы, не наталкиваемся друг на друга. Закончили.  Перешли на ходьбу. Проходя мимо меня, берем фитбол. Идем по кругу  Космонавты учатся правильно дышать в скафандрах. Упражнения дыхательной гимнастики  Скафандры космонавты надевают во время взлета и посадки. Ведь, если в кабину корабля угодит метеорит и пробьет ее насквозь, воздух мгновенно улетучится из кораб­ля в космическое пространство и людям нечем будет ды­шать. А в скафандрах есть запас воздуха, он обогревается, охлаждается, когда нужно. В скафандрах есть радио, и космонавт свободно может разговаривать с товарищами, когда выходит из корабля в открытый космос, чтобы осмот­реть станцию снаружи, провести важные эксперименты, сделать ремонт, заменить приборы.  Посмотрите, я приготовила для вас полосу препятствий.  Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуа­циях, ведь в космосе невесомость, все становятся легкими и плавают в воздухе. Сначала вы красиво на мысках проходите по скамейке, руки в стороны, осторожно перешагиваете препятствия. Спрыгиваем со скамейки, затем аккуратно пролезаем под дугами, не задевая их. На 2х ногах прыгаем по обручам “преодолей космические дыры”. А теперь по скамейке мы проходим боком, руки в стороны, голова приподнята. Оббегаем змейкой вокруг конусов –« огибаем кратеры вулканов» и “касаемся звезды”  Начали. Молодцы. Еще раз проходим эту полосу. Закончили.  Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам На какую захотим На такую полетим,  Но у нас один секрет –  Опоздавшим места нет  Ребята, вы хорошо справились со всеми заданиями, показали свою силу, ловкость, выносливость и я думаю, что в будущем сможете стать космонавтами, пока вручаю вам медали юных космонавтов. | Восп. страхует детей на скамейке, следит за правильностью выполнения других заданий. |