|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № части | Содержание физкультурного занятия | ДозировкаТемпДыхание | Организация , методические указания | Примечания |
| 1.2.3. | **Вводная часть** ПостроениеХодьба 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 музыку1. 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 вверх1 – 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 упражненияОВД 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 конусовпрыжки до предметаПодвижная игра «Космонавты» с фитболами**Заключительная часть****Вручение медалей космонавтов**Релаксация  | 4-5 мин1 кругумеренныйпроизвольное2 круга по 2 сменыумеренныйпроизвольноеумеренныйпроизвольноеумеренныйпроизвольныйумеренныйпроизвольное2 круга произвольноеумеренный | Дети заходят в зал, встают в шеренгуРебята, 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 кругуКосмонавты учатся правильно дышать в скафандрах. Упражнения дыхательной гимнастикиСкафандры 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 ракетыДля прогулок по планетамНа какую захотимНа такую полетим, Но у нас один секрет – Опоздавшим места нетРебята, 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. |