Сюжетное занятие «Космическая тренировка»

(старшая - подготовительная группа)

Задачи: Ходить врассыпную, с высоким подниманием колен;

 Упражнять в челночном беге;

Развивать внимание, силу, ловкость, быстроту реакции в играх - эстафетах; Уметь расслабляться и контролировать дыхание:

Оборудование: 4 кубика, 2 гимнастические палки, 10 обручей, 8 мячей (диаметр 20- 25 см), пластмассовые шары 100 штук (желтый, красный), 2 корзины, 2 гимнастические скамейки, 2 стойки с обручами.

Ход занятия

Ребята сегодня День космонавтики. В этот день много лет назад. Первый раз в космос полетел человек. А вы хотите стать космонавтами (ответы детей). Чтобы стать космонавтами нужно быть физически подготовленными.

*Космонавтом чтобы стать.*

 *Надо многое узнать,*

 *Быть проворным и умелым,*

 *Очень ловким, очень смелым*

 *Сядем смело мы в ракету,*

 *Облетим мы всю планету*

Но прежде чем полететь, мы должны пройти подготовку - космическую тренировку (в звездном городке). Начинаем тренировку? Все в колонну становись!

Ровным кругом друг за другом Обычная ходьба в колонне

Дружно, весело шагаем по одному

Выше ноги поднимаем Ходьба с высоким подниманием

колен

Врассыпную мы пойдем Ходьба врассыпную

Все в колонну становись

И за мною пробегись Челночный бег

Приставным галопом, Боковой галоп

Шагом приставной шаг

Скрестно, с выпадами Ходьба скрестным шагом,

с выпадами

Обычная ходьба

Как вы уже знаете, ребята в космос могут полететь только самые ловкие, сильные и смелые. Мы сейчас разделимся на 2 команды и узнаем, чья команда окажется сильней. Расчет на 1,2

Название команд: команда - «Земляне»

команда - «Инопланетяне»

1. Эстафета - «Гусеница»

Дети встают в колонну, руки кладут на плечи друг другу. Идут до ориентира и возвращаются обратно, не расцепляясь.

1. Эстафета - «Кто скорее»

На расстоянии 4м от ориентира стоят команды. Перед каждой располагаются четыре мяча (диаметр 20-25см). Играющие должны по очереди перепрыгнуть через них, обежать ориентир и передать эстафету следующему участнику. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

1. Эстафета - «На хопах»

На расстоянии 4м от ориентира стоят команды. Играющие должны по очереди на хопах допрыгать до ориентира и вернуться обратно, передать эстафету.

1. Эстафета - «Луноход»

По сигналу ребенок встает по-медвежьи (упор стоя) и так бежит до флажка, от флажка обычным бегом возвращается назад, передает эстафету другому.

1. Эстафета - «Вдвоем в обруче»

На расстоянии 4м от ориентира стоят команды. По сигналу два участника бегут в обруче до флажка и назад, передают эстафету следующему.

1. Эстафета - «Перенеси предмет»

Возле играющих находится обруч с мячами (диаметр 10-15см). На расстоянии 4м от них находится пустой обруч. По сигналу играющие по очереди переносят по одному мячу в пустой обруч, при этом перепрыгивают препятствие.

1. Эстафета - «Преодолей препятствие»

По сигналу перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в обруч и прибежать обратно передать эстафету следующему участнику.

1. Эстафета «Салют»

Из большой корзины мячи высыпают на пол. Участники обеих команд, по сигналу должны собрать мячи своего цвета и построится. Чья команда сделает это быстрее, та и победила.

Ребята вы все ловкие и смелые. Поэтому мы все полетим в космос.

Подвижная игра «Космонавты»

По залу раскладываются обручи - ракеты. Каждая ракета предназначена для двух космонавтов. Играющих на несколько человек больше, чем мест в ракетах. Дети, проговаривая текст, идут по площадке и выполняют тренировочные упражнения, готовясь к полету:

 Ждут нас быстрые ракеты

 Для полета на планеты.

 На какую захотим,

 На такую полетим!

 Но в игре один секрет:

 Опоздавшим места нет!

Ребята разбегаются и попарно занимают ракеты. Тот, кому не хватило ракеты показывает любое упражнение.

Упражнение на расслабление «Парим в космосе»

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и расслабляются под музыку ансамбля «Зодиак». Педагог говорит:

Мы друзей нашли хороших на Луне.

Пригласили в космос их и летим. Мы парим, как ласточки, в вышине.

Звездами любуемся в тишине. Ветерок-проказник вскоре прилетел, Опустив на землю нас, нежно шелестел. Дети встают и выполняют ходьбу.