|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | «Полёт в космос»  (занятие по физической культуре в подготовительной группе)  Программное  содержание: Формировать стремление к самостоятельности в поиске способов и средств воплощения двигательного замысла. Быстроту и ловкость ориентировки в игровых ситуациях, быстроту двигательной реакции.  Оборудование: Крупный строительный материал, обручи-по количеству детей  Ход занятия: 1часть. Вводная. - Ребята, сегодня мы с вами отправимся в полет    Друг за другом становись, шагом марш. Обычная ходьба друг за другом.  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. ходьба с выпадами Бег по кругу, с захлестом голени,  Перестроение в три колонны.  Общеразвивающие упражнения с обручем Не зевай по сторонам Ты сегодня космонавт! Начинаем тренировку Чтобы сильным стать и ловким.  1. И.п-обруч в правой руке. 1-поднять обруч вверх. 2-переложить опустить вниз.  2 И.п-обруч перед грудью 1-2 наклон туловища в обруч.  3 И.п-обруч на полу, руки на поясе.1-наклон туловища вперед, руками коснутся обода обруча.2-и.п  4 И.п-обруч перед собой,1-поворот вправо,2-и.п. 3-поворот влево,4-и.п.  5 И.п-обруч на полу,стоя справо от обруча, руки на поясе.1-прыжок в обруч боком ,2-выпрыгнуть из обруча,3-4 то же слева  -Теперь   мы готовы к настоящему полёту.  2 часть. Основная: - Ребята, нам нужно потренироваться чтобы проверить ваши силы, ловкость, выносливость  Разделимся на две команды. Команда «Спутник» и команда «Восход».  1 задание: Встать на кубик руки в стороны, соитии с кубика.Кувырок на гимнастическом мате. Прыжки на двух ногах через канат с продвижением вперед. 2 задание: Лазанье по гимнастической стенке на пятой рейке переход на следующий пролет спустится вниз.  Все ребята молодцы  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. 3 часть. Заключительная:  - 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. | |