|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| «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 детейХод 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 космодромДружно в ногу мы идём.Мы походим на носках,Мы идём на пятках.Вот проверили осанкуИ свели лопатки.Ходьба на носках, на пятках.Побежим ребята дружноРазминаться всем нам нужно. ходьба с выпадамиБег по кругу, с захлестом голени, Перестроение в три колонны.Общеразвивающие упражнения с обручемНе зевай по сторонамТы сегодня космонавт!Начинаем тренировкуЧтобы 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.п4 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 молодцыПостарались от души.Ждут нас быстрые ракетыДля 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 ракетыДля 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 подрастёмЖдут нас настоящие ракетыДля полётов на планеты.На какую захотим,На такую полетим. |

 |