Сюжетное занятие

**Тема: «Путешествие в космос»**

*Программное содержание:*

-ходить и бегать врассыпную, с высоким подниманием бедра, бегать спиной вперед, скрестным шагом;

-упражнять в умении сохранять равновесие в прыжках на уменьшенной площади опоры, продвигаясь вперед, вращать обруч, перебрасывании малого мяча из одной руки в другую, в пролезании в звенья гимнастической лесенки правым и левым боком;

-уметь расслабляться и контролировать дыхание;

- развивать ловкость, быстроту, выносливость;

-создавать условия для положительного эмоционального состояния.

*Оборудование:*

Мячи ортопедические и мячи малые по количеству детей, гимнастическая скамейка (2шт), гимнастическая лестница, тактильная дорожка «Водяная лилия», лесенка- балансир (2 набора, соединенных в круг), кубы из комплекса «Универсальный», ноутбук.

**Ход занятия.**

**1часть.**

**Инструктор по физкультуре.**

Хотите быть космонавтами?

Космонавтом чтобы стать,

Надо многое узнать.

Быть проворным и умелым

Очень ловким, очень смелым.

Где готовят космонавтов? (В Звездном городке).

-Представьте себе, что мы сейчас находимся в тренажерном зале Звездного городка. Начнем тренировку?

Ходьба в колонне, врассыпную, змейкой на носках с переходом на тактильную дорожку «Волнистая».

Бег скрестным шагом, повернувшись спиной вперед, змейкой по диагонали.

**2 часть.**

***Общеразвивающие упражнения с фитболом****.*

 **«Пружинка»**

и.п. -сидя на фитболе , ноги врозь , руки на коленях, локти развести.

-пружинить на фитболе , сначала медленно , затем в быстром темпе.

-подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны

 **«Разгибание на шаре»**

и.п.- встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре.

-поднять руки , голову , выпрямить спину. Живот и ребра от шара не отрывать.

-и.п.

Повторить 5-6 раз.

  **«Подними шар»**

и.п.- лежа на спине, шар зажать между лодыжками , руки вдоль туловища.

-поднять ноги с шаром.

-и.п

повторить 5-6 раз.

 **«Перекаты»**

и.п.- встать на колени и лечь животом на шар, руки свободно на шаре.

- легко оттолкнуться ногами от пола, руки вытянуть вперед, упор в пол. Ноги, согнуты в коленях на мяче. Живот и ребра от шара не отрывать.

-и.п

повторить 5-6 раз.

***Основные виды движений.( по методу круговой тренировки)***

**Инструктор по физкультуре**

В нашем тренажерном зале есть много тренажеров для тренировки. Подготовьте тренажеры, будущие космонавты!

Дети вместе с инструктором по физвоспитанию готовят тактильную дорожку, гимнастическую лавку, обручи, лесенку- балансир и выполняют прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах, перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по тактильной дорожке «Водяная лилия», становятся в колесо лесенки- балансира и передвигаются в нем, пролезают в звенья гимн. лесенки правым и левым боком -«Выход в космос»

 **Инструктор по физкультуре**

Предлагает детям закончить тренировку, подойти к ноутбуку для просмотра слайдов.

Вопросы к детям:

- Каких космонавтов вы знаете?

-Кто первый полетел в космос?

- Как назывались корабли которые побывали в космосе?

-Какие планеты вы знаете?

Проводится эстафета «Полет вокруг планет».

 Дети распределяются на две команды. Придумывают название планеты, на которую они полетят. Задание: в челночном беге перенести на другую сторону зала по одному кубику из конструктора и построить дом. Начинается игра со слов:

Мы построим, мы построим

 Самый лучший звездолет.

Все проверим, все устроим

 И отправимся в полет.

**3 часть.**

Спокойное возвращение на Землю. ( из невесомости к земному притяжению)

*Упражнения:*

«Бревнышко». И.п.- лежа на спине, руки и ноги вытянуты. Перекаты со спины на живот, хорошо потянуться.

«Поплавок». И.п.- лежа на животе, руки и ноги вытянуты. Перекаты на животе вперед- назад.

Инструктор по физкультуре приветствует детей с возвращением на землю. Дети спокойно уходят из зала.