Анчуркина Марина Николаевна, инструктор по физической культуре

 МДОУ детский сад «Рябинка поселка Новки

Конспект НОД образовательная область «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС

подготовительная к школе группа

**Тема:** «Физическое развитие»

**Название:** «Тренировка космонавтов»

В рамках тематической недели «Космос»

Возрастная группа: дети 6 – 7 лет

**Программное содержание:**

***Воспитательные задачи***:

* Воспитывать взаимопомощь, дружеские отношения, умение работать в команде, согласовывать свои действия с действиями сверстников.

***Обучающие задачи:***

* Закреплять навыки различных видов ходьбы: приставным шагом - боком, скрестным шагом; бега: в медленном и среднем темпе, боковым галопом;
* Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; в ходьбе по канату приставным шагом; ползании под дугами на четвереньках; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в прыжках в длину с места;
* Развивать ловкость, умение быстро переключать внимание, умение самостоятельно убирать оборудование;
* Способствовать развитию интереса к истории космонавтики, расширять и углублять знания о космосе.

***Речевая задача:***

* способствовать развитию связной речи и активизации словаря посредством игр и упражнений с речевым материалом**.**

**Материалы и оборудование:**

* гимнастическая скамейка, дорожка для прыжков, канат для ходьбы, дуги 2 шт., дорожка для прыжков в длину с места, обручи 4 штуки, мяч, карточки с примерами, заготовки эмблем с изображением космонавта.

**Взаимосвязь с другими видами деятельности**

***До НОД:*** Чтение отрывка из повести Ю.А. Гагарина «Дорога в космос», беседа с детьми «Освоение космоса», «Семья планет».

***После НОД:*** Раскрашивание эмблемы с изображением космонавта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы Деятельности | Содержание деятельности | Время проведения |
| ПроцессВовлечения вдеятельность | Дети заходят в спортивный зал, строятся в шеренгу по одному.**Приветственная коррекционная игра «Здравствуйте!»:**Здравствуйте, девочки! *Педагог приветственно машет рукой.*Здравствуйте! *Девочки поднимают руку вверх, машут ею.*Здравствуйте, мальчики! *Педагог приветствует мальчиков.*Здравствуйте! Солнышко, здравствуй! *Все поднимают руки вверх.*Здравствуй! Здравствуй! *Хлопают в ладоши.*Гости здравствуйте! *Протягивают прямые руки вперед.*Здравствуй! Здравствуй! *Хлопают в ладоши.*Хорошо под солнышком мы растем! *Поднимают руки вверх, встают на носочки, тянутся как можно выше.*Здоровей становимся с каждым днем! *Сжимают пальцы в кулаки, прижимают руки к плечам и разводят в стороны.* | 1 минута |
| ПроцессЦелепологания | **Инструктор:** Сегодня утром мальчик из вашей группы прочитал мне отрывок из стихотворения, а я не знаю о ком оно. Может, вы мне поможете? *Ребенок читает стихотворение.*В космической ракетеС названием «Восток»Он первым на планетеПодняться к звездам смог. *Ответы детей.*Поет об этом песни Весенняя капель:Навеки будут вместеГагарин и апрель. *В. Степанов**Инструктор задает вопросы:* Кто это? Кто такие космонавты? Мы можем стать космонавтами?  | 2 минуты |
| Проектирование иПланированиедеятельности | Какие они? А как нам такими стать*?* Где мы можем это сделать? И когда? *Ответы детей.* **Инструктор:** Хорошо, я предлагаю вам сегодня провести тренировку, похожую на ту, которую проходят космонавты перед полетом в космос. Согласны? *Ответы детей.* | 1 минута |
| Осуществление деятельности | Приготовились! Подтянулись! Подравнялись! Направо!Тренировку начинаем и внимание проверяем.Как вы ориентируетесь, мы сейчас узнаем.*Ходьба обычная в колонне по одному с изменением направления по сигналу педагога.*Звездную карту теперь изучаем.От звезды да звезды друг за другом шагаем.*Ходьба приставным шагом.*Запутаем свои следы, чтоб инопланетяне не нашли.*Ходьбы скрестным шагом по периметру зала.*В дальнем полете дружба важна.В космосе помощь очень нужна.Посмотрим сейчас как умеете выВсе вместе сигналы слышать мои.*Бег по кругу в умеренном темпе, боковой голоп по сигналу педагога.*Три экипажа назначаю и тренировку продолжаю.В полет лишь лучший полетит, тот, кто не ленится, не спит.*Построение в колону по три.***ОРУ без предметов**1. **Сбросим усталость**

Сбрось с плеч скорей усталость, еще много дел осталось.Станем бодрыми, друзья! Расслабляться нам нельзя.*И.п. – о.с 1 – поднять плечи вверх; 2 – и.п. 6 – 8 раз*1. **Учимся обходиться без помощи рук**

Если держим мы, приборы, руки заняты у нас.Мы без рук проворно встанем, если попадем на марс*И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 – 2 встать, не меняя положения ног и не опираясь руками; 3 – 4 сесть в и.п. 6 – раз.*1. **Ветер нам не преграда**

Если ветер марсианский сильно нас прижмет к земле. Мы на четвереньки встанем, ловкость нам нужна везде.*И.п. – сидя, ноги согнуты, руки в упор сзади. 1 – 4 приподняв бедра, переставляя руки и ноги, передвигаться вперед-назад.**Повторить 3 – 4 раза.*1. **Держим центр тяжести**

Научиться всем нам надо, центр тяжести держать.Чтобы в космосе далеком своим телом управлять.*И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – 4 согнуть правую ногу. Перенести на нее центр тяжести; то же с другой ноги. Повторить 5 – 6 раз.*1. **Согласовывать движения**

Согласовывать движения сложно в невесомости.Будем мы тренироваться, чтоб убрать все сложности.*И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину; 2 - и.п.; 3 – 4 то же в другую сторону. 5 – 6 раз*1. **Учимся двигаться в невесомости**

В невесомость мы попали, но собой мы управляли.Чтоб чего-нибудь коснуться, надо просто оттолкнуться.*И.п. – ноги слегка расставлены, Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. Повторить 3 – 4 раза по 10 прыжков в разные стороны.*1. **Дыхательное упражнение «Кислородная маска в шлеме»**

Надеваем шлем, учимся дышать.Кислорода в космосе может не хватать.*И.п. – пальцы обеих рук сомкнуты, образуя полусферу, закрывают рот и нос. 1 - 2 вдох; 3 – 4 выдох. 3 – 4 раза.*Перестроение в одну колонну.**Пальчиковая игра «Космонавтами мы станем»**Космонавтами мы станем, на ракете полетим. *Дети поднимают руки вверх, пальцы соединяют шалашиком.*Желтую луну достанем. *Из пальцев обеих рук образуют шар.*И на звезды поглядим. *Мягкие кулачки обеих рук соединяют в «подзорную трубу».*Выстроим на Марсе город, на Венере – детский сад.  *Ставят кулачек на кулачек.*С нами в космосе огромном. *Поднимают руки вверх, скрещивают, разводят в стороны.*Все дела пойдут на лад. *Выставляют большой палец.***Инструктор:** Да, ребята, вы хорошо потренировались. Но в космосе надо быть готовыми к любым неожиданностям. Все космонавты проходят специальную подготовку, отрабатывают свои действия в необычных ситуациях. Вот и вас сейчас ждет такой тренинг. С помощью карточек с примерами вам надо поделиться на группы, для этого пример на карточке нужно решить и по ответу найти свою станцию, изучить схему, построиться и по сигналу свистка приступить к выполнению движения.**Основные виды движений***(По принципу круговой тренировки с использованием рисунков-схем.)Дети расходятся по станциям.***Инструктор**: Теперь вы готовы к полету на любую планету.А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете.Дружно за руки возьмись,В круг скорее становись.**Подвижная игра “Космонавты”.**В разных концах зала кладут 4-5 больших обручей. Это посадочные места ракет, готовых отправиться в полет. В одной ракете может поместиться 2-3 космонавта. Всем мест в ракетах не хватает. Дети берутся за руки, идут по кругу хором произносят:Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам,На какую захотим, на такую полетим.Но в игре один секрет - опоздавшим места нет!С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места объявляют свои маршруты (Земля – Луна – Марс; Земля – Марс – Земля и т. д.) Затем все собираются в общий круг, берутся за руки. Игра повторяется 2-3 раза.**Подвижная игра «Звездочет»**Дети произносят считалку, при этом передовая мяч по кругу. Выбранный «звездочет» двигается под музыку подскоками, останавливается между двумя детьми, которые встают спинами друг к другу, и на счет раз – два – три – беги! – оббегают в разных направлениях круг, стараясь первыми вернуться в исходную точку и забрать мяч у «звездочета». Успевший это сделать сам становится «звездочетом» - ведущим. Игра повторяется 2 раза.**Инструктор:** Вы показали себя дружной, быстрой, ловкой и смелой космической командой. Сможете ли вы так же дружно сделать друг другу массаж спины? **Массаж спины «Дружба»**Дети стоят по кругу, друг за другом, руки лежат на плечах впереди стоящего. **Взрослый:** Собрались все дети в круг. **Дети:** Я твой друг и ты мой друг. **Взрослый:** Мы немножко отдохнем, И массаж спины начнем. Встанем прямо, как осинки, **Дети:** И у нас прямые спинки (*гладят ладонями спину сверху-вниз).* Мы по спинке постучим *постукивать рёбрами ладоней,* Пальчиками пробежим *пальцами рук вверх-вниз,* Похлопаем, похлопаем *ладонями по спине,* Потопаем, потопаем *кулачками постукивать*И уж точно знаем мы Нам болезни не страшны! *дети вытягивают левую руку, соединив их в центре круга, на последнее слово вскидывают руки вверх.* | 2 минуты10 минут2 минуты7 минут |
| Процессрефлексии | **Инструктор**: Ребята что мы с вами сегодня делали? С какой целью? А для чего? Как вы думаете, вы можете стать космонавтами? Почему? Вам все удалось? *Ответы детей*У меня для вас задание, раскрасить эмблемы по желанию. Эти эмблемы будут нам нужны на следующем занятии, для проведения эстафет.Всем спасибо! До свидания! |  |