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  Деятель  ности | Содержание  деятельности | Время  проведения |
| Процесс  Вовлече  ния в  деятель  ность | 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 |
| Процесс  Целеполо  гания | **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 ракете  С названием «Восток»  Он первым на планете  Подняться к звездам смог. *Ответы детей.*  Поет об этом песни  Весенняя капель:  Навеки будут вместе  Гагарин и апрель. *В. Степанов*  *Инструктор задает вопросы:* Кто это? Кто такие космонавты? Мы можем стать космонавтами? | 2 минуты |
| Проекти  рование и  Планирова  ние  деятель  ности | 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 |
| Осуществ  ление  деятель  ности | 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 вы  Все 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 минуты  10 минут  2 минуты  7 минут |
| Процесс  рефлексии | **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! |  |