**«Полет в космос»**

**Программное содержание:**

Обучающие:

* Сохранение равновесия с помощью шлемов и массажных шариков.
* Координация движений.

Развивающие:

* Развивать координацию движений.
* Способствовать правильному формированию осанки

Коррекционные:

* Формирование навыков ориентировки в спот. зале
* Координирование   движений тела

**Оборудование:**

* Массажные дорожки
* Массажные шарики
* Дорожки со следами
* Шлемы
* Ракеты.

**Ход**:

Дети заходят в физкультурный зал под музыку и выстраиваются в шеренгу.

**Инструктор:** Сәлеметсіз бе балалар!

**Дети:**Сәлеметсіз бе!

**Инструктор:**Ребята, сегодня у нас необычное занятие. Хотите совершить полет в космос?

**Дети:**Да!

**Инструктор:** Вы готовы?

**Дети:**Да!

**Инструктор:** Тогда одеваем шлемы и в путь!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьзанятия | Содержание | Время | Организационно-методическиеуказания |
|      Вводная часть  | Ходьба по массажным дорожкам*.* Ходьба на носках. Ходьба на пятках Руки в замок, разминаем кисти рук. Бег друг за другом, в колонне по одному*.* Восстановление дыхания  Подходят дети к шарикам- метеоритам, берут их в руки и начинают выполнят ОРУ. |   15 сек. 10 сек. 15 сек. 20 сек. 20 сек.  | Проверка осанки. Руки в стороны.  Руки к плечам. Держать дистанцию.  Легкий бег.  Руки через стороны дугами вверх.  |
|      Основная часть25 мин.                                         | ОРУ с массажными шарикамиИ.п. – ср.ст.руки в стороны.1-переложить шарик в руку2-и.п. 3-4- тоже самое.И.п.- руки в верх держа двумя руками шарик.1- наклон влево.2 – и.п. 3- вправо.4-и.п.И.п. – ноги в широкой стойке1- наклон вперёд, шарик положить на пол.2-и.п.3-наклон, поднять шарик4-и.п.И.п. – осн.ст. 1-прыжок, ноги врозь.2- и.п.  3-4- тоже самое. **ОВД**Равновесие, берут шарики, ложат на шлем и несут до ящика.(снимают шлемы)Физ. пауза под музыкуПерестроение в две колонны. Координация движений, ползанье паучком по дорожке со следам. Подвижная игра «Полет в космос»Задача: развить ловкость, скорость реакции, двигательные навыки детей.      |   *6-8 р.*   *6-8 р.*   *5-6р*  *5-6р*                     | Следить за осанкой.   Выполнять под счёт. Наклон глубже.  Прыжок выше.   Спину держат прямо.      Ползанье по дорожке.Описание. На разных концах площадки рисуются контуры ракет: двух-, трех- и четырехместные, в зависимости от количества играющих. Общее число мест в них должно быть меньше числа игроков. Все играющие встают в круг в центре площадки, берутся за руки и идут, проговаривая текст:Ждут нас быстрые ракеты -Для прогулок по планетам,На какую захотим,На такую полетим.Но в игре один секрет:Опоздавшим места нет.Произнеся последние слова, дети опускают руки и бегут к ракетам. Те, кому не хватило места, остаются «дома», а остальные «летят», по очереди рассказывая, где они летят и что видят, или выполняя различные задания взрослого. Затем все снова образуют круг, и игра повторяется |
|  Заключит.часть  |  Релаксация.  **Инструктор:**Наше путешествие в космос  подошло к концу, пришло время возвращаться в детский сад.Сейчас совершим полёт.Становитесь в ракету.                             |       | Звучит мелодия: *«Релаксация»* Полет под музыку.  |