**«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!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  занятия | Содержание | Время | Организационно-методические  указания |
| 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 часть  25 мин. | ОРУ с массажными шариками  И.п. – ср.ст.руки в стороны.  1-переложить шарик в руку  2-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 стойке  1- наклон вперёд, шарик положить на пол.  2-и.п.  3-наклон, поднять шарик  4-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 музыку  Перестроение 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. |