**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ**

с использованием ИДН

БТИ: «Мы и Космос»

СМИ: «Я космонавтом стать хочу, пусть меня научат»

ОДР: Полный круг

Возраст: подготовительная к школе группы

Разработала: инструктор по физической культуре Головченко Е.Н.,МДОУ детский сад общеразвивающего вида № 29

Задачи:

- Учитывать индивидуальные особенности детей во время выполнения физических упражнений;

-Совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве используя ИДН в процессе занятия;

- Воспитывать у детей дружеское отношение, умение помогать другу ,чувство партнерства;

- Закрепить навыки использования нетрадиционного оборудования в работе с детьми;

- Закрепить знания детей о космосе через игровую деятельность.

**Предварительная работа:**

- Беседы с детьми о космосе;

-Просмотр презентации , книг, открыток по теме «Космос»

- Посещение планетария, организация выставки

- Расширение словарного запаса по теме «Космос»

- Изготовление с детьми атрибутов к занятию

-Подбор музыкального сопровождения.

**Ход занятия**

Дети заходят в спортивный зал, инструктор по физической культуре сообщает, сегодня они осуществят полет вокруг Земли. А для того, чтобы осуществить полёт, каким должен быть космонавт? Предполагаемые ответы детей: здоровым, сильным., смелым , подготовиться. Воспитатель: « А кто знает , где космонавты проходят курсы подготовки? Предполагаемые ответы детей(Центр подготовки космонавтов. ) Инструктор по физ.культуре обобщает ответы детей и предлагает рассмотреть фотографии (видео), которые комментирует объясняя для чего нужны те или иные тренировки.

Инструктор по физ.культуре: « Все готовы пройти курсы подготовки?!, Тогда начинаем.

1. **Тренажёр «Пройти по стенке»**

Инструктор по физ.культуре: «Чтобы обезопасить себя в невесомости, необходимо хорошо ориентироваться в пространстве, развивать координацию, тренировать мышцы спины и ног.

Дети по очереди ложатся на мат и стараются пройти по дорожке ногами по стенке: начиная от пола, постепенно поднимая ноги всё выше переходя в положение березки.(для мальчиков).

Дети проходят по стенки руками от пола до верха ( для девочек)

1. **Тренажер «Король точности»**

Инструктор по физ.культуре: Чтобы вывести корабль на нужную орбиту. Космонавты учатся ловить предметы которые вылетают из рук. При выходе в открытый космос наши движения должны быть чёткими- это очень важно. Не выполнение этих правил- опасность.

Дети одевают тренажёр «Король точности»- пытаются попасть в мяч не промахнувшись.

1. **Тренажёр «Калейдоскоп»**

Инструктор по физ.культуре: космонавту трудно дышать, так как на нем одет скафандр, чтобы нам было лёгче дышать ,предлагаю потренировать лёгкие.

Дети берут «Калейдоскоп» и стараются набрав в грудь воздух - сильно выдохнуть, заставляя крутится цветную мишуру в бутылке.

1. **Тренажёр «Ходули»**

Инструктор по физ.культуре: В скафандрах не только дышать тяжёло ,но и ходить в них трудно. Поэтому мы на тренажёре будем развивать мышцы ног. Представим ,что наш корабль приземлился на Луне и нам необходимо по ней пройти.

Дети берут тренажёр и тренируются. Для девочек- 5 шагов, для мальчиков- 10 шагов.

1. **Тренажёр для глаз «Созвездие»**

Инструктор по физ.культуре: Космонавты должны знать астрономию, и угадывать основные космические созвездия, чтобы не заблудиться в галактике, предлагаю гимнастику для глаз.

Дети глазами «читают» созвездие и угадывают его.

Инструктор по физ.культуре: Как вы считаете все задания по подготовке в полёту мы выполнили ? Вы готовы отправиться в путешествие в космос? Предполагаемые ответы детей ( Готовы!). Инструктор по физ.культуре прикрепляет каждому эмблемы «Юный космонавт д/с № 29».

Инструктор по физ.культуре: Внимание! Внимание! Экипаж к полёту готов . Запуск нашего корабля осуществляется в честь 50- летия первого полёта человека в космос,. Кто им был? (предполагаемые ответы детей Юрий Гагарин). Разрешите взлёт?

Раздается голос в записи: Юные космонавты детского сада № 29, пройдите в космический корабль и займите свои места. (звучит музыка). Готовность №1, ракета готова к запуску (на экране появляются космические картинки).

Пути Земного притяженья.

Корабль легко ,как нити рвёт

Став свечкой ровно на мгновенье,

Ракета точный курс берёт.

Выключается спец.эффекты.

**Упр.1. «Антигравитационная разгрузка»**

Много сил потрачено на старте, отдыхают сильные и мужественные космонавты, впереди их ждёт много интересного.

Из и.п.- лежа на спине: «Поза расслабления»

**Упр.2. «Пробуждение»**

Просыпаемся ,пробуждаемся, кругозорко осматриваем мир и пишем глазами волшебное слово «КОСМОС».

Из и.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.

**Упр.3. « Робкое единение»**

Я предлагаю находящихся в корабле космонавтам поприветствовать друг друга и подарить улыбку друг другу

Из и.п.- лёжа на спине поднимаем головы и встречаемся с партнером глазами и дарим ему улыбку.

**Упр.4. «Зарождающаяся симпатия»**

 Мы очень понравились друг другу .Находясь в невесомости, нам хочется поделится впечатлениями друг с другом. У девочек это получается пластично, а у мальчиков мужественно.

Из и.п.- лёжа на спине, движение руками.

**Упр.5. «День-ночь»**

 Земля вращается вокруг солнца .Благодаря движению Земли вокруг Солнца и вращению Земли вокруг оси наступает смена дня и ночи.

Из и.п.- лёжа на спине обхватить руками плечи ,перекаты с одного бока на другой.

**Упр.6. «Выход в открытый Космос»**

* Необходимо выйти в открытый космос для технического наблюдения, обеспечить космическую и радио- телевизионную связь, изучить поверхность земли, сообщить о местах где обнаружены полезные ископаемые).

 Из и.п.- лёжа на спине поднимание – опускание бёдер и таза у мальчиков.

Из и.п.- лёжа на спине в позе «эмбриона «: раскачивание в данной позе различными способами у девочек.

**Упр.7. « Невидимое притяжение»**

В открытом космосе очень интересно. Чтобы увидеть отдаленные планеты. Нам необходимо подниматься как можно выше и осматривать открывшуюся нашему взору Галактику.

Из и.п.- лёжа на животе лицом друг к другу, руки согнуты в локтях ладонями к груди: медленный, плавный подъём .С начала на согнутые, а затем на вытянутые руки с ритмичными движениями плёчами. ( для мальчиков); только на согнутые для девочёк.

**Упр.8. «Извечное любопытство»**

 Ох ,как же интересно, всё то, что неизвестно. Вам необходимо переместится в невесомости навстречу к друг другу и поменяться местами.

Из и.п.-«средние четвереньки» ползанье навстречу друг другу

**Упр.9. «Приятная встреча»**

Выход в открытый космос всегда требует от космонавтов повышенного внимания. Предлагаю проверить всё ли члены экипажа на месте.

Поздоровайтесь друг с другом, прикоснитесь плечами, ласково назовите своё имя.

Из и.п.- сидя, руки согнуты в локтях, ноги вытянуты в перед. Передвижение на ягодицах на встречу друг другу, затем- возвращение в и.п.:

А )поздороваться и коснуться ладошками.

Б) прикоснуться плечами друг другу;

В) назвать свое имя (девочки -ласковое).

**Упр.10. «Исследование в Космосе»**

Внимание! Сообщение с Земли из центра управления полета, космонавтам необходимо произвести медицинские исследования- наблюдения -влияние космоса на организм

Из и.п.- стоя на высоких колёнях спиной друг другу, руки свисают вдоль туловища ,голова опущена. Стать на одно колено, руки в замок за спину ,разнообразные повороты –скручивания туловища, голова при этом поникшая, взор опущен.

**Упр.11. «Невесомость »**

 Полёт в невесомости–это мечта любого космонавта. Чувство лёгкости в открытом космосе прекрасно и неподражаемо. Мы парим в невесомости навстречу друг к другу.

Из и.п.- стоя на одной ноге в позе ласточки, имитация полёта на встречу друг другу.(девочки). Стоя на согнутом колени, вторая нога на носке. (мальчики).

**Упр.12. «Высадка на планету»**

Внимание! Внимание! Наш корабль приближается к планете Луна. Поступило задание с Центра управления полёта Земли. Нам необходимо пройти по космическому маршруту.

Из и.п.- взявшись за руки ,впереди мальчики: ходьба по заданным, затем придуманным маршрутам(ходьба по спирали).

**Упр.13. «Катапультирование»**

Внимание! Наш полёт подходит к концу, все программы полёта выполнены. Приготовьтесь к катапультированию. Займите места в капсуле для возращения на Землю.

Из и.п.- лазанье по гимнастической лестнице. Мальчик-девочка.

(для девочек «отсек» находится ниже, для мальчиков выше).

**Упр.14. «На встречу к Земле»**

И вот земля ! Всем существом мы слышим музыку природы : тихий шелест трав, шум ветра. Мы соперничаем с ним в беге , догоняем птиц, радуемся солнцу.

Мальчик впереди руки вытянуты назад, девочка бежит за ним, держа его за руки. Бег парами с выполнением задания. «Облетаем облака»-, «Соперничаем с ветром, догоняем птиц» - оббегают ориентиры.

**Упр.15. «Возвращение».**

Всё приземлились! Видим, что нас встречают и ждут. Мы счастливы, мы на Земле.

Дети перестраиваются в круг, вытягивают руки вверх и говорят: «Мы счастливы, мы на Земле»- восстанавливают дыхание после бега.

**Упр.16. «Радость»**

Нас переполняет радость и чувство гордости ,что живём на самой красивой планете Земля . В честь праздника звучит громкий салют.

 Из и.п- Стоя мальчик и девочка выполняют одновременные подскоки на месте .(стоя девочки выполняют одновременные подскоки на месте, а мальчики из полного приседа подпрыгивают вверх «САЛЮТ»

**Упр.17. «Гармония мира»**

Космос призван связать людей в одно целое в одну семью. Нежен ,гармоничен прекрасен путь в океане Великого Космоса. Мы дружно возьмёмся за руки и скрепим нашу дружбу, обнявшись.

Из и.п – Дети стоят в кругу взявшись за руки, идут в круг и обнимаются.

Дети выстраиваются в шеренгу.

Инструктор по физ.культуре: Мы совершили с вами полёт в Космос .И я хочу вручить вам удостоверение Юного космонавта.

Дети совершают круг почёта (идут по кругу и машут рукой ).-выходят из зала.

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 29**

Городская тематическая неделя

Социально-личностное развитие детей дошкольного возраста

«Использование игровой деятельности в социально- личностном развитии детей дошкольного возраста»

**Социально-личностное развитие детей в процессе проведения игровых занятий по физической культуре**

**Игровое занятие «Мы и космос» (под.гр.)**

Дата проведения: 21.04.2011 г.

Инструктор по физической культуре:

Головченко Елена Николаевна

-**Новочеркасск-**