

Сюжетное физкультурное занятие "Космические приключения"

Образовательная область: физическое развитие.

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие.

Виды деятельности: двигательная, игровая, музыкальная, коммуникативная.

Цель:

Создать условия для активизации двигательной деятельности.

Задачи:

1. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, овладевать нетрадиционными способами оздоровления: стретчинг, релаксация, дыхательная гимнастика.
2. Формировать умение выполнять ритмическую гимнастику.
3. Закреплять навыки работы с мячом: бросание о скамейку, подбрасывание с хлопком и ловля мяча. Продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по скамейке, упражнять в прыжках из обруча в обруч способом «классики», прокатывании мяча змейкой между предметами.
4. Развивать ловкость, повышать двигательную активность, выносливость.
5. Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей.
6. Воспитывать желание, проявлять волю, терпение, во время выполнения упражнений, правил в игре.

Оборудование: письмо, обручи, карточки со схематичным изображением основных движений, мячи, 1 скамейка, 4 куба, мешочки с песком, фонограммы космической музыки группы «Space», «Мы - лучшие» Т.Могилевская.

Структура занятия:

1. Организационный момент
2. Вводная часть
3. Ритмическая гимнастика
4. Стретчинг
5. Основные движения
6. Подвижная игра
7. Малоподвижная игра

8. Релаксация
9. Рефлексия.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Добрый день, мои хорошие, я вас очень рада видеть, а вы рады встретиться со мной. Сегодня к нам в детский сад пришло необычное приглашение! Давайте прочитаем его.

Воспитатель читает письмо

«Приглашаем юных космонавтов принять участие в космической экспедиции на Марс» Центр управления полетами.

- Принимаем приглашение?

Воспитатель: Ребята, а что вы знаете о космонавтах? На чем можно добраться до Марса? (Ответы детей)

Чтобы космонавтом стать,

Надо потрудиться:

День с зарядки начинать,

Хорошо учиться.

На ракету могут взять

Только сильных, ловких.

И поэтому нельзя

Здесь без тренировки.

2. Вводная часть.

Друг за другом вы вставайте

Подготовку начинайте

-Становись, равняйся, смирно, налево за направляющим шагом марш

Ходьба:

-Идем на носках, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в «замок», руки

параллельны друг другу, ладони вверх.

(Тянемся выше, к звездам, спина прямая, голова смотрит вперед.)

- Идем на пятках, руки согнуты в локтях, смотрим в иллюминатор.

(голову не опускаем, спина прямая)

"Идем по звездной дорожке"

-правая нога на носке, левая на пятке и наоборот, руки на поясе.

- Ходьба с высоким подниманием колена, руки вперед .

(перешагиваем через звездные камни, дышим носом, спину держим прямо,

носок тянем вниз.)

-Прыжки на одной ноге, правая (левая) согнута пяткой к ягодице, держать рукой на щиколотку, колено вниз, свободная рука на поясе.

Бег:

- Бег по залу (увеличиваем нагрузку и проверяем свою выносливость)

- Бег боковым голопом

"Звездные человечки"

- с выведением прямых рук и ног вперед.

"Преодолеваем земное притяжение"

- бег с подскоками.

Восстанавливаем дыхание (вдох, выдох)

Воспитатель: Ждут нас быстрые ракеты для полета на планеты! Обручи на правое плечо! Внимание! Космонавты, в рассыпную, марш! На месте стой,раз,два! Разомкнись! Три, два, один – полетели!

2. Основная часть.

Ритмическая гимнастика «Мы - лучшие»

Воспитатель: Наши космические корабли оказались на красной планете - Марс.

Дети убирают обручи.

Воспитатель. Я предлагаю разбиться на две группы и обследовать Марсианскую поверхность, вдруг мы с вами встретим, что-то необычное. А как вы думаете, что или кого можно встретить на неизведанной планете. (ответы)

Дети делятся на две группы, образуют круг и выполняют

упражнения игрового стретчинга.

Отправляемся в путешествие. Нам нужен огромный запас воздуха.

Упражнение на дыхание.

Впереди гора, она красного цвета, высокая и огромная. Склоны у нее ровные.

Упражнение «гора» и.п. стоя на четвереньках, ладони поставить на пол, распрямить ноги, позвоночник прогнуть вниз, опирая ладонями в пол.

Если приглядеться то можно разглядеть самолет, летящий у макушки этой горы, это то же отважные путешественники, как мы с вами. Упражнение «самолет» и.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища, выпрямить назад правую(левую) ногу, ягодицами сесть на левую(правую) пятку, руки выпрями в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх.

Какое странное, большое насекомое, очень похоже на бабочку Упражнение «Бабочка» И. п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести, руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить колени до пола, задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию.

-Но вдруг бабочка взмахнула крылышками и улетела. Кто же ее спугнул? Да это же любопытный жеребенок, упражнение **«жеребенок»** и.п.: стоя в упоре на ладони и колена, одновременно поднять вперед правую(левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо, выпрямить назад левую(правую) ногу, удерживать равновесие.

Такой интересный зверь идет к нам навстречу, но он очень дружелюбный и похож он на верблюда, упражнение **«верблюд»** и.п.: стоя на коленях, ноги вместе, вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, раскрыть грудную клетку, прогнуться назад и коснуться руками пяток, наклонить голову назад.

-Продолжаем наше путешествие по неизведанной планете Марс, ребята, а кто это такой неуклюжий, уж очень он напоминает мне нашего медведя.

Упражнение **«медведь»** и.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, взяться правой(левой) рукой за правую(левую) стопу, выпрямить ноги в сторону вверх, придерживая рукой стопу, сохраняя равновесие оставаться сидеть на обеих ягодицах.

-А а это впереди наверное марсианский мост, нам надо его преодолеть, чтобы выполнить одно поручение, упражнение **«мост»** и.п.: лёжа на спине, руки вытянуть вверх, согнуть ноги в коленях, поставить ноги параллельно, ближе к ягодицам, ладони положить под плечи, пальцы направлены в сторону стоп, на выдохе оторвать таз от пола, опереться ладонями и ступнями в пол, подняться, прогнув позвоночник, вытянуть руки и сохранять параллельное положение стоп, медленно опуститься в и.п.

Ребята нам нужно набрать марсианский грунт, землю, для исследований, чем же это нам сделать? Упражнение **«экскаватор»** и.п.: лежа на спине, опереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги, упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой, согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, опустить ноги за голову, коснуться носками ног пола, ноги прямые, носками опереться в пол.

-Ребята, пока экскаватор набирал землю, на поверхность выползло еще одно незнакомое, хвостатое существо. Упражнение «ящерица» и.п. –лежа на животе, руки вдоль туловища, голова на полу, поднять прямые ноги, ладонями упираясь в пол, зафиксировать позу.

Такое насыщенное путешествие получилось у нас, нам надо набраться сил, немного отдохнуть и.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, ладони повернуты вверх, полное расслабление.

Основные движения.

-Ребята, а хотите узнать, как тренируются марсиане, у них для этого есть специальные площадки. Посмотрите, здесь какие-то схемы, кто поможет нам разобраться в них.

- ходьба по скамейке прямо, ударяя мячом по скамейке; на первой карточке нарисовано (человек идет по скамейке, ударяет мячом по скамейке)

-прыжки с мячом в руках из обруча в обруч «классики»; схема

-прокатывание мяча «змейкой» между кубов, схема.

- в ходьбе подбрасывание мяча вверх с хлопками, и ловля его, схема.

Молодцы, вы правильно выполнили все упражнения.

- Жители Марса очень любят играть. А вы любите играть? Хотите поиграть в марсианский камушек.

Подвижная игра.

"Удержи марсианский камушек"-нужно двигать подскоками по всему залу, под музыку, держа камушек(мешочек) в руке, как только музыка остановилась, замереть на месте, по команде положить камушек (мешочек) на голову, плечо, руку, колено, если камушек (мешочек) падает, выбываете из игры.

3. Малоподвижная игра

- Пока мы с вами играли, собрали много космической пыли, чтобы скафандры снова засияли ярко, предлагаю пройти космический туннель, ведь нам уже пора возвращаться на Землю.

Игра "Космический туннель".

Встаньте в колонну друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Ноги поставьте широко, чтобы между ними можно было проползти. Последний в колонне начинает проползать между ног, остальные дети массируют спинку: гладят, легко

пощипывают, легко постукивают (дети пробуют в колонне). Делайте это осторожно, чтобы не повредить скафандр.

- Долететь до земли вам поможет звёздный ветер

Релаксация.

- Вы готовы к полёту. Ложитесь на спину так, чтобы не мешать друг другу, закройте глаза и расслабьтесь (звучит спокойная музыка). Представьте, что в ваших руках свет самой яркой и тёплой звезды, этот свет согревает ваше тело, тепло докатилось до ваших кончиков пальцев ног, вам легко и тепло Глаза открыли, потянулись и встали на ноги. Вы на планете Земля. Я рада, что путешествие благополучно завершилось.

Рефлексия.

- Вам понравилось?

- Что вам запомнилось больше всего?

- Если вам понравилось путешествие, поставьте яркую желтую звездочку на наше небо, а если нет – черную.

Награждение отважных космонавтов медалями.