

Конспект занятия по физической культуре в старшей группе
« Путешествие на таинственную планету»

Цель:

Способствовать развитию физических качеств детей, сохранению, укреплению и охране здоровья детей

Задачи:

Оздоровительные:

Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;

Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений;

Активизировать мышцы ступней ног для повышения функциональной деятельности организма.

Образовательные:

Закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, с высоким подниманием колен.

Упражнять в беге с захлестом ног.

Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве;

Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма.

Развивать умение выполнять коллективные действия;

Закреплять навыки соблюдения правил игры.

Воспитательные:

Воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

Вызвать положительно эмоциональный настрой и желание укреплять свое здоровье.

Материал и оборудование:

Обручи(4-5), ленточки на каждого ребенка, дуги(2-3), канат, письмо в конверте, медали на каждого ребенка.

Технические средства обучения:

Ноутбук, музыкальный центр.

Ход занятия

I. Водная часть .

Воспитатель : Здравствуйте, ребята. Меня зовут Оксана Владимировна. Я командир межпланетного космического корабля. В наш центр космических полетов пришло письмо. Давайте его сейчас прочитаем : Приглашаем юных космонавтов принять участие в увлекательном и загадочном космическом путешествии с остановкой на таинственной планете, где вас ожидает сюрприз.

Жители таинственной планеты.

Ребята вы согласны совершить космическое путешествие в мир далеких и неизвестных планет на нашем космическом корабле

Дети: Да!

Воспитатель: тогда, построились в одну шеренгу! Отправляемся на космодром!

(на экране с компьютера проецируется картинка с изображением космодрома; проводится разминка).

Ребята, подтянулись, улыбнулись и за мною повернулись.

Описание упражнений	Дозировка	Методические указания
1 Ходьба обычная	1 круг	Следить за осанкой
2 Ходьба на носках, руки вверх	0,5 круга	Колени не сгибать, руки в локтях выпрямлены
3 Ходьба на пятках, руки за головой	0,5 круга	Спина прямая, локти разведены в стороны
4 Ходьба с высоким подниманием колена	0,5 круга	Руки на поясе, носочки тянем
5 Бег с высоким подниманием колена	1 круг	Руки на поясе, колени поднимаем выше
6 Бег с захлестом	1 круг	Спину держать прямо
7 Ходьба обычная с восстановлением дыхания	1 круг	Вдох выполняется через нос, продолжительный выдох через рот
8 Перестроение по залу		Дети занимают(строятся) места по залу.

II. Основная часть

Воспитатель: Ждет нас быстрая ракета для полета по планетам!

Внимание! Космонавты, по местам! Три, два, один-полетели!

Ребята, чтобы не было скучно нам, мы проведем веселую разминку.

Общие развивающие упражнения

Описание упражнений	Дозировка	Методические указания
1.И.п.:основная стойка, руки опущены. В.:руки через стороны вверх, приподнимаясь на носочках.	4 раза	Добиваться четкого выполнения движения, следить за осанкой.

2.И.п.: основная стойка, руки опущены. В.: 1-руки вверх; 2-руки в стороны.	4 раза	Руки прямые, при выполнении упражнения, делаем легкое приседание.
3.И.п.: основная стойка, руки в стороны. В.: 1-наклон головы к правой руке, 2-наклон головы к левой руке	8 раз	Ноги в коленях не сгибать, руки прямые в стороны.
4.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. В.: 1-руки вверх, 2-наклон к правой ноге, 3-наклон к левой ноге, 4-выпрямиться, руки на пояс.	3 раза	Ноги в коленях не сгибать, стараться достать пальцами рук до носок ног.
5.И.п.: основная стойка, руки опущены. В.: 1-4-обе руки вверх; 5-8-круговые вращения руками вперед.	4 раза	Круговые движения выполняем прямыми руками.
6.И.п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища В.: подскоки на правой и левой ноге поочередно в чередовании с ходьбой на месте	8 раз	
7.И.п.: ноги на ширине плеч, руки свободно вдоль туловища. В. Упражнение на восстановление дыхания.	4 раза	Глубокий вдох, руки через стороны вверх, выдох-руки вниз

Разминка повторяется на закрепление упражнений

Основные движения

Воспитатель. 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.

Дети перестраиваются в одну колонну.

Воспитатель. Настоящим космонавтам надо выходить из своих ракет, чтобы изучить чужие планеты. Вот и мы с вами приземлились на одну из таинственных планет. Посмотрите, какая неровная поверхность у этой планеты. На нашем пути жерло древнего вулкана. Чтобы продвинуться дальше надо преодолеть это препятствие, перейти через жерло вулкана. **“Проверь себя”** - дети выполняют упражнение на равновесие (переход через кратер).

Воспитатель. Ой, ребята, посмотрите! Нас ждет новое испытание: проход через пещеры.

Дети выполняют подлезание под дугу.

Ну вот, не успели мы справиться с этим заданием, а впереди уже новое испытание. Посмотрите впереди много кратеров, оставленных после падения метеоритов. Нам надо преодолеть и это препятствие. Дети выполняют прыжки из обруча в обруч.

Воспитатель. Вот мы с вами и исследовали нашу загадочную 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.

Воспитатель.

Возвращаться нам пора,

Прилетает детвора.

Мы с полета возвратились

И на Землю приземлились.

Незаметно пролетело время в полете. Часики тикают и на Земле, и в космосе.

III. Заключительная часть.

Танцевально – ритмическая гимнастика “Часики” (песня “Тик – так”;

З.Петров, А.Островский)

Вступление (проигрыш)

И.п. – о.с.

А. 1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх.

Б. 1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз.

I куплет

А. 1-4 – руки вперед.

5-8 – четыре хлопка перед собой прямыми руками.

Б. 1-4 – руки вверх.

5-8 – четыре хлопка над головой.

В. 1-4 – руки в стороны.

5-8 – четыре хлопка по бедрам.

Г. 1-4 – четыре наклона головой (вправо – влево, вправо – влево), руки на пояс.

5-7 – три хлопка перед собой.

8 – руки вниз.

Проигрыш. Повторить упражнения части А, вступления.

II куплет

А. 1-4 – руки за голову.

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

Б. 1-4 – руки к плечам.

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

В. 1-4 – руки на пояс.

5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.

Г. – повторить движения части Г первого куплета.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления А.

III куплет

А. 1-2 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.

3-4 – выпрямиться, руки на пояс.

5 – полуприсед с поворотом туловища направо.

6 – встать в стойку, руки на пояс.

7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

Б. 1-2 – наклон вправо.

3-4 – выпрямиться.

5-8 – повторить счет 5-8 части А.

В. 1-2 – наклон влево.

3-4 – выпрямиться.

5-8 – повторить счет 5-8 части А.

Г. – повторить движения части Г первого куплета, счет 1-6.

7-8 – полуприсед, руки вперед – наружу ладонями кверху.

Воспитатель. Молодцы, ребята! Вот и подошло наше космическое путешествие к концу. Земля рада приветствовать своих героев! Отважным космонавтам вручается награда (*дети награждаются медалями. Под песню “Ничего на свете лучше нету” (Ген. Гладков, Ю.Энтин) дети выходят из зала.*)