

Конспект физкультурного интегрированного занятия ко дню космонавтики в подготовительной к школе группе «Будущие космонавты»

Инструктор ФИЗО Уваровская В.В.

Задачи:

Уточнить представление о космосе. Закрепить знания детей об истории развития космонавтики. Сформировать первоначальное представление о планетах. Вызвать интерес к космосу. Активизировать словарь дошкольников. Способствовать развитию связной речи посредством викторины.

Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений.

- закрепить виды ходьбы и бега: на носках, приставным шагом, сгибая ноги назад, прыжками вперед ходьбы по диагонали зала, «змейкой»;
- закрепить ранее разученные навыки: подтягивание по гимнастической скамейке лежа на спине, метание в вертикальную цель мешочка с песком способом от плеча стоя на коленях (4-5м), прыжки на скакалке, прокатывание мяча под дугами товарищу, прыжки на двух ногах спиной вперед через шнуры (8шт), разложенные на расстоянии 40см. друг от друга;
- формировать двигательные навыки, правильную осанку;
- использовать дифференцированный подход;
- развивать творческий подход при выполнении знакомых упражнений;
- воспитывать смелость, организованность, выдержку, дружеские отношения в коллективе.

Материал:

Иллюстрации на космическую тему. Спортивный инвентарь: скакалки, кубы, маты, мешочки с песком, мячи, конусы, песочные часы. Сертификаты.

Ход занятия

Инструктор: Ребята мы пришли в центр подготовки юных космонавтов.

Главный в этом центре Звездочет. Сейчас мы с ним пообщаемся.

Звездочет: Ребята если вы пришли сюда, значит, интересуетесь космосом.

Проверим ваши знания, проведем, викторину «Что вы знаете о космосе»

- Что такое астрономия?

- Назовите все планеты Солнечной системы. - перечисляют (*Земля, Уран, Нептун, Сатурн, Венера, Меркурий, Марс, Плутон*).

-Как называется аппарат, на котором можно полететь в космос?

-Кого первых отправили в космос?

- Почему день Космонавтики в нашей стране отмечают 12 апреля? (*Ответы детей*).

- Как назывался космический корабль, на котором Юрий Гагарин отправился в космос?

-Как называется специальный костюм для выхода в космос?

Звездочет: Ребята, а вы хотите в будущем полететь в космос? Но для этого нужно много учиться, много знать, быть сильным, натренированным, выносливым человеком.

Инструктор: В нашем центре подготовки космонавтов мы займемся тренировкой.

I часть

Равняйся! Смирно! Направо! Ходьба в колонне друг за другом

Тренировку начинаем и внимание проверяем.

В дальнем полете дружба важна.

В космосе помощь очень нужна.

Посмотрим сейчас, как умеете вы

Все вместе сигналы слышать мои.

Ходьба обычная в колонне по одному с изменением направления по сигналу педагога.

Звездную карту теперь изучаем.

От звезды да звезды друг за другом шагаем.

Ходьба приставным шагом.

Запутаем свои следы, чтоб инопланетяне не нашли.

Ходьбы скрестным шагом по периметру зала.

Бег по кругу в умеренном темпе, боковой галоп по сигналу педагога.

В полет лишь лучший полетит, тот, кто не ленится, не спит.

Построение в колонну по три.

II часть

ОРУ без предметов. Гимнастика для будущих космонавтов.

- 1) «Проверим ремни» И.п. – Стоя на коленях, руки на поясе. Руки в стороны – назад, сед на пятки. (10раз)
- 2) «Подышим поглубже при вздохе» И.п. – сед с прямыми ногами, руки на колени. Руки в стороны – назад, туловище слегка назад. (10раз)
- 3) «Посмотри в иллюминатор» И.п. – сед ноги врозь, руки вперед. Поворот туловища вправо (влево) руки вправо (влево) 10раз.
- 4) «Состояние невесомости» И.п. – лежа на животе, руки в стороны. Приподнять руки, ноги, голову. (8раз)
- 5) «Пытаемся сесть в кресло» И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Сед с прямыми ногами, руки внизу. (8раз)
- 6) «Разминка» И.п. – Ноги врозь, руки в стороны. Выпад вправо, коснуться правой рукой носка правой ноги, тоже влево. (8раз)
- 7) «Тренируем ноги» И.п. – ноги вместе руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте. (8раз)

Круговая тренировка. Дети делятся на пары, выбирают место тренировки по цифрам согласно схеме круговой тренировки.

1. Подтягивание по гимнастической скамейке лежа на спине.
2. Метание в вертикальную цель мешочка с песком способом от плеча стоя на коленях (4-5м).

Дыхательная гимнастика

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И.п.-о.с.1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет подниматься – прекратить вдох и сделать паузу (4сек). 2 – плавный выдох через нос.

3. Прыжки на скакалке.

4. Прокатить мяч под дугами товарищу и проползти на коленях и ладонях

5. Прыжки на двух ногах спиной вперед через шнуры (8шт),
разложенные на расстоянии 40см. друг от друга

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.

III часть

Инструктор: Вы показали себя дружной, быстрой, ловкой и смелой космической командой

Релаксация

Мы друзей хороших в центре здесь нашли,

Приглашаем в космос их и летим.

Мы парим, как ласточки, в вышине,

Звездами любуемся в тишине.

Ветерок-проказник прилетел,

Опустив на землю нас, нежно шелестел.

Звездочет проводит рефлексию

Вам интересен космос? Почему?

Вы бы хотели повторить тренировку? Почему?

После окончания тренировки все дети получают «Сертификат окончания школы подготовки юных космонавтов»

**Анализ физкультурного интегрированного занятия ко дню
космонавтики в подготовительной к школе группе «Будущие
космонавты»**

Основной целью занятия является донести до детей мысль о разнообразии видов тренировок, сохранения и укрепления своего здоровья.

Занятие проводилось в подготовительной к школе группе.

Конспект занятия соответствует программным требованиям данного возраста.

Подготовка к занятию	Спортивный зал проветрен, дети были в спортивной форме, подготовлен спортивный инвентарь для каждого ребенка. Что соответствует санитарно-гигиеническим требованиям.
Организация занятия:	Вводная часть проходила 5-6 минут. Использовались различные виды ходьбы, бега, которые проведены поточным способом. Этот способ предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, т.е. без пауз и остановок, что значительно повышает плотность занятий, активизирует деятельность центральной нервной системы и внимание детей. Эти упражнения помогли подготовить опорно-двигательный аппарат к выполнению упражнений основной части образовательной деятельности.
Проведение занятия	Основная часть длилась 17 – 20 минут. В начале для решения поставленных задач, были даны общеразвивающие упражнения Они проводились фронтальным способом, в процессе выполнения были задействованы все группы мышц. Использован метод показа со словесным сопровождением. При переходе к основным видам движений были использованы здоровье -сберегающие технологии: дыхательная гимнастика, которая способствовала восстановлению дыхания и развитие дыхательной мускулатуры, самомассаж мячом «Ёжик» с целью развивая тактильных ощущений. Совершенствование основных видов движений проходило по принципу круговой

	<p>тренировки. Круговая тренировка эффективная форма физической подготовки дошкольников она: обеспечила высокую моторную плотность занятия; относительно точно дозировала физическую нагрузку; согласовывала содержание упражнений на “станциях” с программным материалом; способствовала одновременному и самостоятельному выполнению упражнений большим числом занимающихся с использованием максимального количества оборудования и инвентаря.</p>
<p>Поведение и состояние детей</p>	<p>Дети восприняли материал осознанно, знаний о мяче и видах движений у них достаточно.</p>
<p>Качество показа и объяснение упражнений воспитателем</p>	<p>На занятии присутствовала атмосфера добра, чуткости, внимания. При выполнении основных видов движений дети старались правильно их выполнять, слышали команды, выполняли все указания. На занятии нагрузка соответствовала возрасту детей, они не устали. Длительность занятия выдержана. Дети получили хорошую тренировочную нагрузку.</p>
<p>Предложения к проведенному занятию</p>	<p>Осуществлен комплексный подбор всего программного материала по развитию движений и физических качеств. Эмоциональный настрой на протяжении всего занятия был высокий.</p>