

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Кудровский центр образования №1»  
дошкольное отделение №4

Конспект занятия для детей старшего дошкольного возраста  
по теме: «Подготовка космонавтов»

Образовательная область: физическое развитие

Подготовил и провел  
инструктор по физической культуре  
Барбашова Екатерина Алексеевна

г.Кудрово  
2021г.

**Интеграция с другими образовательными областями:** познавательное развитие, социально- коммуникативное развитие, физическое развитие.

**Тема:** «Туристы»

**Возраст:** старший дошкольный возраст (6-7 лет)

**Цель:** закрепление знаний о профессии космонавт через физическое развитие с применением фитбол- мячей.

**Задачи:**

Образовательные:

- расширить и закрепить объем знаний по теме космос;

Воспитательные:

-воспитать чувства патриотизма и уважительного отношения к профессии космонавт

-формировать положительную самооценку к себе и деятельности других детей

Оздоровительные:

- закрепить двигательные умения полученные на физкультурных занятиях

- закрепить умения соотносить выполнение движений в соответствии с текстом или рекомендациям инструктора

Развивающие

- развить у детей ловкость быстроту , координацию движений

**Оборудование:** фитбол – мячи, музыкальное сопровождение в ходе занятия.

**Место проведения:** спортивный зал

**Методы:** - наглядный

- вербальный (словесный)

- практический

**Предварительная работа:** -знакомство детей с правилами выполнения физических упражнений, введение новых упражнений в работе с детьми, соблюдение правил техники безопасности на занятиях.

**Ход занятия .**

Дети заходят в зал. Построение на начало занятий.

Части НОД	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная часть	Здравствуйте ребята. Сегодня вы пришли не просто в физкультурный зал на занятие, вы попали в центр подготовки космонавтов. Поздоровайтесь, пожалуйста с нашей экспертной комиссией, сегодня они будут оценивать вашу физическую подготовку. Из космоса наша планета смотрится очень красиво (показ фотографии). А вы знаете кто первым отправился в космос? (показ фотографий) посмотрите на эти фотографии, вам	1-2 минуты	Дети стоят в шеренге

	<p>знакомы эти люди, кто они и почему мы их знаем?</p> <p>Дети: Это Юрий Гагарин – он первый полетел в космос, а Валентина Терешкова – первая женщина – космонавт.</p> <p>Чтобы космонавтом стать, на ракете прокатиться, надо много очень знать, многому учиться.</p> <p>Космонавт ребята очень умный, смелый, настойчивый и дисциплинированный. А еще космонавты должны быть в хорошей физической форме. Предлагаю вам начать нашу подготовку к полету в космос. Подготовка космонавтов состоит из следующих этапов:</p> <p>Первый этап - общекосмическая подготовка</p>		
	<p>Юные космонавты подтянитесь, равняйтесь, смирно. Группа направо, в обход по залу шагом марш!</p> <p>Ходьба с заданием под песню:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перекат в движении с пятки на носок.</li> <li>2. Ходьба приставным шагом правым и левым боком.</li> <li>3. Ходьба с высоким подниманием колена.</li> </ol> <p>Бег с заданием:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На носках.</li> <li>2. Бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях.</li> </ol> <p>Перейти на ходьбу, дыхательное упражнение.</p> <p>Второй этап - подготовка космонавтов в составе групп. Перестроение из одной колонны в три для выполнения ОРУ</p>	<p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p>	<p>Контролировать осанку</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Дети берут фитбол- мячи</p>
Основная часть	<p>ОРУ с фитбол</p> <p>Во время пребывания на орбите космонавтам регулярно приходится работать в открытом космосе. Данная работа требует большого физического напряжения.</p> <p>И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе, ноги на ширине стопы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - поднять руки за голову, сгибая в локтях;</li> <li>2 - руки вверх, пальцы соединить.</li> <li>3 - опустить руки за голову;</li> <li>4 - и.п.</li> </ol>	<p>6-8 раз</p>	



	<p>аппаратуры и различных приборов, поэтому мы должны по очень узким проходам пройти в корабль и занять свои места.</p> <p>1. Эстафета: Пролететь под стойкой, в обручи боком правым (левым), Инвентарь: стойки, обручи Вы, наверное, все знаете, что в космосе существует невесомость. Это состояние, при котором различные предметы свободно парят в воздухе, не падая. В состоянии невесомости очень трудно управлять предметами. Настоящим космонавтам приходится специально учиться выдерживать состояние невесомости. Для этого на земле существуют специальные аппараты, в которых создается состояние похожее на невесомость. - А сейчас мы с вами постараемся представить себе, что испытывают космонавты находясь в этом состоянии.</p> <p>2. Эстафета с воздушными шарами. С помощью ракетки дети должны пронести воздушный шарик до фишки и вернуться обратно, передав ракетку следующему. Инвентарь: 2 ракетки, 2 воздушных шариках. Представим, что мы прилетели на луну и высадились на луноходе. Как луноход передвигается? Предлагаю научиться.</p> <p>3. Эстафета: команды стоят в колонну по одному. По свистку первый передвигается в упоре руки сзади до флажка и возвращается тем же способом. Подвижная игра «Пришелец» Игроки строят круг. Считалкой выбирается водящий – "Пришелец", остальные - «земляне». Под музыку «земляне» двигаются «по планете», высоко поднимая ноги из-за «отсутствия земного притяжения». По сигналу «Идет Пришелец!» все разбегаются. «Пришелец» ловит игроков, осаливая их ладонью и садит в свой «Космический корабль» (например, на скамейку или специально очерченный круг).</p>	<p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p>	<p>Следить за правильностью выполнения задания.</p> <p>Перестроение в круг</p>
--	---	---	--

<p>Заключительная часть</p>	<p>Наша подготовка подошла к концу, предлагаю отдохнуть. Звучит легкая музыка.  Вдохните поглубже свежий воздух. Почувствуйте, как к вам возвращаются силы. Откройте глаза.  -Напомните, где мы сегодня были?  -Легко ли стать космонавтом?  -Кому легко было пройти сегодня испытания?  -У кого возникли сложности?  -Какими физическими качествами должен обладать космонавт?  Все вы показали себя: ловкими, физически подготовленными, а главное дружными.  Я хочу наградить вас грамотами за успешную подготовку к полету в космос.</p>	<p>1 минута</p>	<p>Перестроение в одну колонну.</p>
-----------------------------	--	-----------------	-------------------------------------