

Конспект НОД по физической культуре в старшей группе на тему: «Космическое путешествие»

Цель: создание условий для развития физических качеств, накопления двигательного опыта, сохранения и укрепления здоровья воспитанников их гармоничного физического и психического здоровья.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать технику выполнения основных видов движений, таких как: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360*; прыжки на двух ногах из обруча в обруч; прокатывание обруча в парах;
- упражнять в равновесии;
- упражнять в перестроение в круг из колонны по одному и в колонну по одному из круга;
- совершенствовать умения действовать по команде инструктора организованно и быстро.

Развивающие:

- развивать двигательную активность и физические качества детей: ловкость, быстроту, координацию движений;
- развивать точность, легкость, выразительность при выполнении общеразвивающих упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать позитивные качества характера, такие как умение работать в команде, взаимопомощь, целеустремленность.

Методы и приемы для активизации деятельности воспитанников в процессе НОД:

1. Авторские демонстрационные ЭОР

2. Методы слухового восприятия:

- беседа;
- указание при уточнении выполнения ОВД;
- команда;
- подсчет.

3. Методы зрительного восприятия:

- показ выполнения физических упражнений, прием: частичный показ физических упражнений и ОВД.

4. Методы частично регламентированного упражнения:

- игровой метод;
- соревновательный метод.

5. Рефлексия

Предварительная работа: просмотр видеосюжетов и беседы с воспитателем на тему: «Космос» с уточнением представлений детей о том, кто такие – космонавты; что такое космический корабль, вселенная, планеты (основные), спутники планеты Земля, кометы; где и как проходит обучение космонавтов.

Материалы, оборудование: музыкальный центр, музыкальные записи, 2 гимнастические скамейки, обручи 15 шт., 2 стойки, корзина с фигурками (солнце, луна), украшение спортивного зала на тему: «Космос».

Место проведения: спортивный зал.

Ход занятия

1. Вводная часть.

1 Слайд - заставка

Дети под музыку в колонне по одному, входят в зал, строятся, но месте построения.

Инструктор: равняйся! Смирно! Здравствуйте ребята! Сегодня у нас не обычное занятие. А чему оно посвящено, вы узнаете, отгадав мою загадку:

Океан бездонный, океан бескрайний,
Безвоздушный, темный и необычайный.

В нем живут вселенная, звезды и кометы,
А еще живут в нем разные планеты. (**Космос**)

Да ребята, это космос. И я предлагаю вам отправиться в «Космическое путешествие». А начнём мы его с просмотра небольшого фильма. Внимание на экран.

Просмотр фильма «Космос» - 2 минуты

Инструктор: чтобы и нам с вами совершили путешествие в космос отгадайте следующую загадку:

Человек сидит в ракете.

Смело в небо он летит,
И на нас в своем скафандре
Он из космоса глядит. (**Космонавт**)

2 Слайд - космонавт

Инструктор: верно, это космонавт. Перед тем как космонавт полетит на космическом корабле в космос, он проходит подготовку в специальном месте, где тренируют космонавтов, оно называется «Звёздный городок». Мы сейчас с вами превращаемся в космонавтов и отправляемся в «Звёздный городок» на тренировку

3 Слайд – тренировка космонавтов

Инструктор: начнём с проверки ориентации в пространстве:

- перешагиванием на право раз-два;
- перешагиванием налево раз-два;
- прыжком налево раз-два;
- перешагиванием направо раз-два;
- прыжком направо раз-два.

В обход по залу шагом марш.

Ходьба:

- строевым шагом;
- на носках, руки в стороны;
- на пятках руки за голову;
- высоко поднимая колени, руки на поясе;
- полуприсяди, руки за голову.

Бег:

- в умеренном темпе, руки согнуты в локтях;

- на носках, руки в стороны;
- со меной направления движения, по сигналу инструктора (4 раза);
- с приседанием лицом в круг, руки вытянуть вперед, по сигналу воспитателя (2 – 3 раза).

Ходьба:

- с восстановлением дыхания;
- с переходом на строевой шаг;
- с перестроением в 2 колонны.

Инструктор: мы продолжаем нашу тренировку, переходим к основным упражнениям.

2. Основная часть

Упражнения без предметов

- «Ракета набирает высоту».** И.п.: ноги вместе, руки внизу вдоль туловища. 1 – поднимаемся на носки, руки через стороны вверх, ладони соединяем над головой, тянемся вверх; 2 – и.п. Повторить 7 – 8 раз.
- «Посмотрим на звёзды из космического корабля».** И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – поворот головы вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы влево; 4 – и.п. Выполнить по 3 поворота в каждую сторону.
- «Ракета летит между планет».** И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая вытянута над головой. 1 – 2 наклоны туловища вправо; 3 – 4 наклоны туловища влево, со сменой положения рук. Выполнить по 3 – 4 подхода в каждую сторону.
- «Космическое снаряжение».** И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. 1- поворот туловища вправо, правой рукой тянемся к носкам ног; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево, левой рукой тянемся к носкам ног; 4 – и.п. Выполнить по 3 раза в каждую сторону.
- «Невесомость».** И.п.: лежа на животе, руки вперед, голова смотрит вниз. 1 – приподнять голову, руки, ноги; 2 – и.п. Повторить 6 раз.
- «К полету готов».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу вдоль туловища. 1 – присесть в полный присед, руками обхватить колени, на колени положить голову; 2 – и.п. Повторить 6 – 7 раз.
- «Звезда».** И.п.: ноги вместе, руки внизу, вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – и.п. Выполнить 7 – 8 прыжков.

Упражнение на восстановления дыхания «Спокойное звездное небо». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, глаза закрыты.

Играет спокойная космическая музыка

1 – глубокий вдох через нос, задержали дыхание, *инструктор считает до 4 – x*, полный плавный выдох. Упражнение повторяется 3 раза.

Инструктор: ребята открывайте глаза, не торопясь поднимайтесь, вставайте на свои места. Я поздравляю вас, вы прошли подготовку и нам пора отправляется в путь. Представьте, что вы космонавты, на вас надеты скафандры и вы находитесь космическом корабле. Внимание на экран.

На экране сюжет с отправлением ракеты в космос, 5-4-3-2-1-поехали.

Инструктор: ребята, в колону по одному в обход по залу бегом марш.

*Звучит космическая музыка, дети в колонне по одному бегут по залу.
Воспитатель выставляет по гимнастической скамейке перед каждой колонной и раскладывает по 5 обручем для прыжков.*

На экране 4 Слайд с пустник земли – луна.

Инструктор: на свои места бегом марш.

Дети выстраиваются по своим местам в две колонны.

Инструктор: наш космический корабль совершил первую посадку. Внимание на экран. Куда мы приземлились? Да. Верно. Это луна – спутник планеты Земля. Сейчас мы выйдем из своих космических кораблей и походим по лунным дорожкам.

Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° в середине с переходом на прыжки на двух ногах из обруча в обруч, поточным способом, после показа инструктора.

Показ с указанием детям: И.п.: стойка перед скамейкой ноги вместе, руки на поясе. Ходьбу по скамейке начинаем с правой ноги, доходите до середины скамейке, поворачиваетесь вправо вокруг себя на 360° и продолжаете ходьбу. Сходите со скамейки прыжком на две ноги, руки вытягиваете вперёд. Далее переходите к прыжкам на двух ногах из обруча в обруч. Из последнего обруча нужно выпрыгнуть и вернуться в конец своей колонны обойдя её справа.

Дети выполняют ходьбу по скамейке и прыжки. Инструктор с воспитателями следят за ходом выполнения, страхуют детей при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке.

Инструктор: ребята, нам пора отправляться дальше. Занимайте свои места в космических кораблях. Внимание на экран.

На экране сюжет с отправлением ракеты в космос, 5-4-3-2-1-поехали.

Инструктор: ребята, в колону по одному в обход по залу шагом марш.

Звучит космическая музыка, дети в колонне по одному маршируют по залу.

Воспитатель раскладывает первой колонне по одному обручу.

На экране 5 Слайд – планета Сатурн.

Инструктор: на свои места шагом марш.

Дети выстраиваются по своим местам в две колонны.

Инструктор: наш космический корабль совершил вторую посадку. Внимание на экран. Куда мы приземлились? Да. Верно. Это планета Сатурн. А как вы это поняли?

Верно, планета Сатурн имеет кольцо. А на какой спортивный инвентарь похоже кольцо Сатурна? Правильно обручи. Мы с вами переходим к упражнениям с обручами.

Прокатывание обручей в парах по словесной инструкции.

Указание детям: И.п.: стоя двумя шеренгами лицом друг к другу. Обручи стоят на полу, вы их держите правой рукой. По моему сигналу вы прокатываете обруч своей паре во вторую шеренгу. Задача второй шеренги поймать обручи, которые прокатила первая шеренга и занять и.п.

Отработка прокатывания обручей в парах повторяется 6 – 8 раз.

Дети выполняют прокатывание обрущей в парах, инструктор и воспитатель следят за правильностью выполнения.

Инструктор: ребята, нам пора отправляться дальше. Занимайте свои места в космических кораблях. Внимание на экран.

На экране сюжет с отправлением ракеты в космос, 5-4-3-2-1-поехали.

Инструктор: ребята, в колону по одному в обход по залу бегом марш.

Звучит космическая музыка, дети в колонне по одному бегут по залу.

Воспитатель выставляет 2 стойки.

На экране 6 Слайд – комета.

Инструктор: на места бегом марш.

Дети выстраиваются на свои места в две колонны.

Инструктор: ребята, посмотрите куда приземлился наш космической корабль? Верно, это комета.

Какое роскошное диво!

Почти занимая полсвета,

Загадочна, очень красива

Парит над землёю комета.

Внимание, колонны постройтесь для игры «Хвост кометы», которую мы с вами хорошо знаем.

Подвижная игра «Хвост кометы».

По сигналу инструктора, направляющие колонны, бегут к стойки на финише, оббегают её, возвращаю к своей колонне, забирают следующего стоящего, оббегают с нем колонну, затем оббегают стойку на финише и возвращаются за следующим играющим. Бег продолжается до последнего стоящего в колонне. Побеждает та колонна, которая первой соберёт всех участников игры, оббежит стойку на финише и построится по своим местам.

Раздаются звуки – сигналы.

Инструктор: внимание, ребята! Слышите сигналы. Центр управления космическими полётами планеты Земля срочно требует нашего возвращения на нашу планету. Внимание на экран.

На экране сюжет с отправлением ракеты в космос, 5-4-3-2-1-поехали.

Инструктор: ребята, в колону по одному в обход по залу шагом марш.

Звучит космическая музыка, дети в колонне по одному маршируют по залу.

На экране 7 Слайд – планета Земля.

Инструктор: на построение в круг в центре зала шагом марш.

3. Заключительная часть

Дети выстраиваются кругом в центре зала.

Инструктор: ребята, сядьте на ковер в круг, ноги вперед, руки положите на колени. Мы сегодня на занятии совершили с вами космическое путешествие. Мне сегодня было очень интересно и весело с вами заниматься и играть. И я хочу узнать было ли интересно сегодня на занятии вам. Для этого я сейчас по кругу пущу вот эту корзину. В ней лежат разные фигуры. Вам нужно выбрать только одну. Если

вам было интересно и весело сегодня на занятии тогда вы выбираете солнышко, если вам было не интересно и грустно тогда вы выбираете луну.

Дети по кругу выбирают фигуры из корзины.

Инструктор: поднимите пожалуйста фигуры, которые вы выбрали вверх.

Дети демонстрируют выбранные фигуры.

Инструктор: я очень рада, что большинству из вас было сегодня интересно на занятии. А что вам особенно понравилось на сегодняшнем занятии? А что было самым трудным?

Ответы детей

Инструктор: наше космическое путешествие закончилось, впереди нас с вами ждет еще много других путешествий. Я прощаюсь с вами и на память о сегодняшнем занятии хочу подарить вам те фигурки, которые у вас в руках.

Встаньте на ноги и выровняйте круг. За направляющим на выход из зала в колонну по одному, шагом марш.

Дети под космическую музыку в колонне по одному выходят из зала.