

Конспект открытого занятия по физической культуре в подготовительной группе компенсирующего вида «Подготовка в космонавты»

Цель: формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, создавать положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

Задачи:

1. Углублять знания детей по теме «Космос», о людях, покоряющих космос.
2. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки.
3. Развивать у воспитанников выносливость, ловкость, быстроту реакции в играх.
4. Воспитывать целеустремленность, смелость в преодолении препятствий.
5. Воспитывать чувство гордости за свою страну, первой открывшей путь к звездам.

Ход занятия:

Дети организованно входят в спортивный зал под песню и строятся в одну шеренгу.

Инструктор: Равняйся! Смирно! Здравствуйте! Как настроение? Ребята, а у меня такой вопрос, вы знаете кто такой Юрий Гагарин? Это человек, первый полетевший в космос, а совсем недавно, 9 марта, день, когда родился Юрий Гагарин. Еще такой вопрос, а вы знаете, какой скоро будет праздник, связанный с космосом? Правильно, День космонавтики, именно в этот день 12 апреля Юрий Гагарин отправился в космос. Ребята, а вы хотели бы побывать в космосе? Ответы детей. Но чтобы стать настоящим космонавтом нужно иметь хорошую физическую подготовку, быть сильным и выносливым. Вы хотите потренироваться как настоящие космонавты? Хорошо, тогда первым делом настоящие космонавты делают разминку! Внимание! Направо! По залу шагом марш!

Разминка:

Мы взлетаем высоко, мчит ракета быстро *(на носках руки вверх)*

Полетим мы высоко к звездочкам лучистым *(на пятках руки в стороны)*

Вокруг солнца облетим, выйти к звездам захотим *(4 шага, поворот)*

Осторожно здесь шагай ничего не задевай *(с высоким подниманием колена руки на пояс)*

Снова дальше полетим, в иллюминатор поглядим *(бег по залу)*

Внимание *(свисток, разворот, бег в противоположную сторону)*

Инструктор: Молодцы, шагом марш! Восстанавливаем дыхание! На месте стой! Налево!

Инструктор: Ребята, а какие животные первые полетели в космос? А как их звали? Белка и Стрелка. Давайте мы сейчас с вами поделимся на 2 экипажа, 1-Белка, 2-Стрелка. На 1-2 рассчитайся! Налево, экипажи, в круг становись!

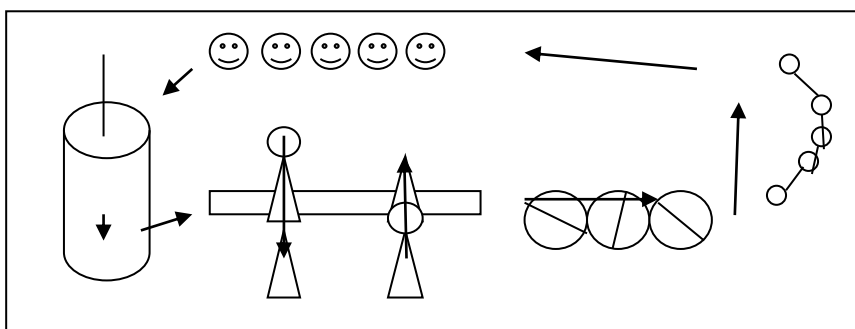
ОРУ без предметов в кругу, держась за руки:

- 1.на носки руки вверх
- 2.наклон вперед, руки вперед
- 3.приседания
- 4.сед на полу, наклон вперед, руки вперед
- 5.на спине, подъем ног поочередно
- 6.на коленях (спиной друг к другу) встать, руки вверх, сед, руки вниз

Инструктор: Молодцы, встаем, вдох-выдох, в одну колонну становись!

Ребята, мы направляемся к следующему тренажерному комплексу «Луна», представим, что мы на Луне.

Полоса препятствия:



1. Наш корабль приземлился на Луне, чтобы выйти нужно пролезть через шахту (*пролезть через туннель*)
- 2.Открываем люк и начинается невесомость, переложить камень с Луны на другую сторону (*шагаем по бревну, перекладываем мяч с одного конуса на другой*)
- 3.На пути появляются ямы, которые нужно перепрыгнуть с разворотом (*обручи с лентой*)
- 4.Невесомость все больше и мы полетели по лунным кочкам (*прыжки по кочкам*)

Инструктор: Молодцы, мы хорошо выполнили тренировку на «Луне» и сейчас нужно отдохнуть в наших ракетах.

Дети проходят друг за другом, берут ленточки и колечко «ракеты», кладут колечко и встают на него. Восстанавливаем дыхание с ленточками.

- 1.Марш на месте, ленточки вверх-вниз.
 - 2.Вдох - ленточки вверх, выдох - ленточки вниз.
 - 3.Вдох –правая рука вверх, выдох – правая рука вниз, правая то же.
 - 4.Прыжки ноги врозь – ленточки вверх, ноги вместе – ленточки вниз.
- Повтор вдох – руки вверх, выдох – руки вниз.

Инструктор: А теперь мы поиграем в «Космонавтов», чтобы на ракете вернуться на Землю. Нам нужно завести свои моторчики (*упр. «Вентилятор» с произношением звука Р*), и полетели, по сигналу вернуться обратно в свою ракету.

Инструктор: Хорошо, а теперь ленточки убираем и возвращаемся обратно в ракеты. Сейчас посмотрим, как хорошо вы знаете свой экипаж, с которым полетели в космос. Игра «Угадай, кто пропал?» (*дети на счет 3 меняются своими «ракетами» и закрывают глаза, инструктор накрывает полотенном любого ребенка, дети открывают глаза и должны догадаться, кто спрятался за тканью*)

Инструктор: Молодцы, мы вернулись с вами на Землю, остается последнее задание – отдохнуть. Берем массажный мяч и возвращаемся в наши «ракеты».

Пальчиковая гимнастика с игольчатым мячом.

Этот мячик не простой, весь колючий, вот такой (*сжимаем мяч в правой/левой руке*)

Меж ладошками кладем, им ладошки разотрем, вверх- вниз его катаем, свои ручки развиваем.

На полу круги катаю, из под рук не выпускаю.

Вдох – выдох.

Инструктор: Молодцы ребята, а теперь встаем «ракеты» убираем в гараж, мяч в корзинку и строимся в шеренгу!

Инструктор: Подведем итоги и задам вам несколько вопросов: кто такой Юрий Гагарин? Когда он впервые полетел в космос? А когда день рождения у Юрия Гагарина? А какие были первые животные, отправившиеся в космос, и как их звали?

Инструктор: Вы отлично справились со всеми заданиями, я считаю, и наши гости тоже, что вы все достойны полететь в настоящий космос, только для этого нужно хорошо учиться и тренироваться! Молодцы, ребята! Равняйся! Смирно! До свидания! Направо! На выход шагом марш!

Дети под музыку выходят из зала.