

# Конспект образовательной деятельности

## «Навстречу к звездам»

(младшая и старшая группы)

Подготовила:  
Панченко С.А., инструктор  
по физической культуре  
МАДОУ детский сад №6 г. Шебекино

Образовательная область: «Физическое развитие»

Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Музыкально-эстетическое развитие».

**Цель:** Формировать потребность в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью. Расширять представления детей о космосе, работе космонавтов через игру. Развивать ловкость.

**Задачи:**

### **Образовательные**

-Закрепить навык ходьбы по узкой доске, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку.

-Закрепить прыжки на двух ногах.

-Совершенствовать навык подлезания.

### **Оздоровительные**

-Формировать навык правильной осанки.

-Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.

### **Воспитательные**

-Воспитать сплоченность и отзывчивость в коллективе, доброжелательное отношение друг к другу.

-Воспитать ответственность за партнёра.

-Воспитать уважение к труду космонавтов.

### **Методы**

Упражнения, игровой, наглядный, вербальный (словесный).

### **Приемы**

Создание проблемно-игровой ситуации, голосовая и эмоциональная модуляция, художественное слово, показ практического действия.

Прием организации детей: подгрупповой способ.

### **Предварительная работа**

Рассматривание иллюстраций на тему «Космос», заучивание стихотворений, беседа на тему «Покорители космоса».

### **Здоровьесберегающие технологии**

дыхательная гимнастика; гимнастика на фитбол-мячах.

### **Оформление зала**

Спортивный зал оформлен под космические просторы (солнечная система, кометы, звезды).

### Оборудование

Скамейка средняя, доска узкая, туннель, дуги (большие -2 шт., малая-1 шт.), косички-4 шт., обручи – 3 шт., парашют, фитбол, звёздочка, прищепки.

### Аппаратное и программное обеспечение

Аппаратное обеспечение: магнитофон.

**Продолжительность занятия:** младшая – 15 минут, старшая – 25 минут.

### **Ход НОД**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	<b>Подготовительная часть:</b> Приветствие.	4 мин  2мин	<u>Организационный момент.</u> <u>(Игровая мотивация старшая группа)</u> <b>Инструктор по ФК:</b> Здравствуйте, ребята. Сегодня, 12 апреля, люди нашей страны будут отмечать День космонавтики. А вы знаете о космосе и о таком славном дне – Дне Космонавтики? <b>Дети.</b> Да. <b>Инструктор по ФК:</b> Ребята, вы много знаете об этом празднике, и уже прошли подготовку космонавтов. Сегодня я предлагаю стать наставниками младших курсантов-космонавтов, чтобы их зачислили в отряд юных космонавтов, и разрешили побывать в космосе. <b>Инструктор по ФК:</b> Встречаем наших курсантов. (заходят дети младшей группы) <i>Ответы детей.</i> Ребята, а откуда в космос стартуют ракеты? <b>Дети.</b> С космодрома. <b>Инструктор по ФК:</b> Он находится далеко отсюда, все готовы, никто не боится трудностей? А чтобы быть сильным, ловким и выносливыми, что для этого надо делать?

			Дети. Тренироваться. <b>Инструктор по ФК:</b> Тогда вперед, на космодром!
	<b>Ходьба и её разновидности (в парах)</b>	1 мин	Группа, на право, за направляющим в обход налево шагом марш!
	на носках, руки вверх	15 сек.	Тянуться вверх
	с высоким подниманием колена, держась за руки;	15 сек.	Спину держать прямо
	приставным шагом, лицом друг к другу, держась за руки	15 сек.	Поднимать колени.
	<b>Бег и его разновидности ( в парах)</b>	1 мин	
	Лёгкий бег на носках	15 сек.	Не спешить
	1) обычный бег, без задания;	15 сек.	
	2) галоп в парах.	10 сек.	Лицом друг к другу в парах
	Ходьба, перестроение в круг		
<b>2</b>	<b>Основная часть</b>	<b>16 мин</b>	
	ОРУ	2 мин	
	1 И. П. – основная стойка в кругу, держась за руки. 1-Подняться на носки, руки вверх. 2-И.П.;	8 раз	Следить за синхронностью выполнения
	2. И. П. – основная стойка в кругу, держась за руки. 1- наклон вперед, руки вперед; 2- И. П.;	4 раза	Наклон ниже, колени не сгибать.
	3. И. П. – лежа на полу на животе, ногами в круг, держась за руки вверху 1- поднять руки вверх-прогнуться. 2- И. П.	4 раза	Смотреть вверх, прогнуться и задержаться за счет мышц спины
	4. И. П. спиной в круг, сидя	8 раз	Следить за осанкой.

	на коленях, держась за руки 1- встать на колени, руки вверх; 2- И. П		
	5. Приседания. И. П. – основная стойка в кругу, держась за руки 1- присесть; 2- И. П.	8 раз	Не тянуть за руки друг друга.
	6. И. П. – основная стойка в кругу, держась за руки. Прыжки по кругу, держась за руки.	10 сек	Прыжки на двух ногах.
	7. И. П. – старшая группа в кругу в упоре лёжа, младшие – подползают под старшими	30 сек	Упражнение выполняется в энергичном темпе.
	Основные виды движений: 1. Прыжки Старшие – в обручи Младшие - через косички.	8 мин.	Спину держать прямо, смотреть вперёд
	2. Подлезание Старшие – дуги Младшие - туннель		<i>Следить за техникой прыжка</i>
	3. Равновесие Старшие – на четвереньках по скамейке Младшие – держась за спину старших по узкой доске.	По 3 раза	Большая дуга подлезание боком, малая – перешагивание. После выполнения упражнения старшие ждут младших.
	4. «Поводырь»		дети младшей группы должны провести свою пару по маршруту, описывая препятствия и направляя ведомых, так как у них закрыты глаза.
	Детвора скорей вставайте, И игру все начинайте.		
	Подвижная игра «Звездолёт»	1 мин.	Старшие с парашютом. Младшие должны пробежать под парашютом, пока тот не опустится.

			Затем меняются.
	Малоподвижная дыхательная игра для младшей группы	1 мин.	Младшие с парашютом. Парашют вверх- глубокий вдох носом. Парашют вниз-выдох через рот (губы трубочкой) Старшие подползают под парашютом на четвереньках.
Ребята, вы хорошо потренировались, и вы зачисляетесь в отряд юных космонавтов. А вот наша ракета. Всем членам экипажа занять места на космической ракете. (младшие дети покидают зал через туннель)			
	Подвижная игра для старшей группы «Увернись от метеорита»	4 мин	Выбивной фитболом.
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b> Рефлексивно-оценочный этап.	5 мин	
	Игра «Поймай звезду»	1,5 мин.	Дети садятся в круг и с помощью прищепок передают звезду по кругу Дети лежаться на спину. На потолке проекция звездного неба.
	Релаксация «На встречу к звездам»	1,5 мин	
	Подведение итогов занятия.	2 мин.	1. Ребята, скажите, какое сегодня оборудование мы использовали на занятии? 2. А какие упражнения вы выполняли? 3. Что больше всего вам понравилось на занятии? 4. А какое из заданий, показалось для вас сложным в выполнении? Вы сегодня молодцы, все задания и упражнения выполняли правильно, четко. Я предлагаю вам открыть свою звезду на звездном небе. Обычная ходьба руки на поясе и организованный выход из зала. До свидания!