

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И  
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОВДОРСКОГО РАЙОНА ДЕТСКИЙ САД № 29 «СКАЗКА»**

***РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОГО  
КОНКУРСА «ВОСПИТАТЕЛЬ ГОДА – 2017»***

**КОНСПЕКТ  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ  
ТЕМА:  
«В КОСМОНАВТЫ Я ПОЙДУ, ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ»**

Терентьев Сергей Борисович,  
инструктор по физкультуре

г. Мурманск, 2017 г.

**Тема:** «В космонавты я пойду, пусть меня научат»

Форма организации образовательной деятельности: тематическое занятие.

Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет 30 минут.

Структура занятия:

- вводная часть
- основная часть
- заключительная часть

**Цель занятия:** содействие развитию физических, интеллектуальных, духовно – нравственных и личностных качеств детей, творческих способностей, а также развитие предпосылок учебной деятельности, используя эффективную модель образовательного процесса физического воспитания на основе Степ-гимнастики.

**Задачи.**

**Оздоровительные:**

- создать положительный эмоциональный настрой;
- способствовать формированию правильной осанки;
- развивать чувство равновесия, координацию, ориентировку в пространстве;
- формировать умения ритмически согласовывать свои движения

**Образовательные:**

- учить выполнять упражнения на Степ-платформах;
- учить сохранять равновесие на повышенной опоре (Степ-платформе);
- закреплять навыки различных видов ходьбы: на носках и пятках, с высоким подниманием колен, с выпадами; бега: в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, с остановкой по сигналу;
- упражнять в прыжках через Степ-платформы, в прыжках вверх до предмета;
- упражнять в метании мяча в цель, развивать точность при метании малого мяча

**Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества – смелость, решительность, честность, дисциплинированность, активность, коллективизм;
- развивать умение быстро переключать внимание, умение самостоятельно расставлять и убирать оборудование;
- вызвать желание укреплять своё здоровье

**Интеграция образовательных областей:**

**Социально – коммуникативное развитие:**

- закреплять навыки безопасного поведения в спортивном зале при проведении упражнений на Степ - платформах, во время прыжков;
- формировать правильную осанку и укреплять опорно-двигательный аппарат;
- побуждать детей к самооценке;
- формировать умения воспитанников взаимодействовать со сверстниками

**Познавательное развитие:**

- расширять кругозор детей: создать представление о космонавтах;

пространственное мышление: умение создавать строительные конструкции из предметов

**Речевое развитие:**

- обогащение активного словаря детей словами: Степ – платформа, космонавт, космическое пространство, планеты, космический корабль.

**Методы:** словесные, наглядные, практические

**Оборудование:** малые мячи, мешочки с песком, степы.

**Предварительная работа:** оформление степ-платформ в виде космических кораблей с историческими названиями «Восток» «Союз» и т.д.

**Ход физкультурного занятия.**

Двигательное содержание физкультурного занятия	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно методические указания
Вводная часть				
Вход детей в спортивный зал.	3 мин.	Низкий	Прозвольное	Здравствуйте ребята! Скажите пожалуйста какой праздник 12 апреля?(Ответы детей). Я предлагаю вам сегодня представить себя космонавтами и пройти предполётную подготовку. А вы знаете кто такие космонавты? Да, космонавты – это исследователи космоса. Как вы думаете, каким должен быть космонавт? Какими качествами он должен обладать? Правильно, он должен быть здоровым, смелым, уметь переносить физические и моральные нагрузки. Он рискует своей жизнью ради жителей нашей планеты Хотите, проверим себя? Сможете ли вы быть такими же, как спасатели смелыми, ловкими, сильными. Сегодня мы с вами будем тренироваться на Степ – платформе. Давайте познакомимся с этим тренажёром и правилами обращения с ним.
Построение в шеренгу.	10	сред	про-	Ребята, построились в одну

	сек	-ний	извольное	шеренгу. Подровняли носки, выпрямили спины. Равняйся! Смирно! Группа на первый, второй рассчитайся!
Расчёт на первый, второй.	5 сек.	средний	произвольное	В две шеренги становись! В одну шеренгу становись!
Перестроение из шеренги по одному в две шеренги, в одну шеренгу. Перестроение из шеренги по одному в колонну по одному.	5 сек.	средний	произвольное	Напра-во! Шагом марш!
Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и пятках, с выпадами вперёд, с высоким подниманием колен.	по 5 сек. каждый вид ходьбы	средний, медленный	произвольное	Смотрим вперед, не опережаем никого, идем строго в сую. Обычная ходьба. Теперь на носках руки на пояс. Идем тихо, как мышки, молодцы! Посмотрите на меня, теперь на пятках. Все молодцы, спину держим ровно! Обычная ходьба. А теперь ходьба с выпадами вперёд. Руки на поясе, выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Обычная ходьба. Теперь с высоким подниманием колен, Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, не спешим, идем медленно, руки на поясе, поднимаем колени выше. Очень хорошо! Обычная ходьба.
Бег в колонне по одному, змейкой, между степ-платформами.	2-3 мин	быстрый	произвольное	Внимание! Бег в колонне по одному, теперь змейкой. Бег в колонне по одному, бег между предметами, бег в колонне по одному с замедлением темпа и

<p>Упражнение на восстановление дыхания «Невесомость»: И.П.– основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п.</p>	5-6 раз	медленный	вдох выдох вдох выдох	<p>переходом на ходьбу.</p> <p>Встали прямо, ноги параллельно, руки внизу, плечи расслаблены Поднимаем руки вверх, пальцы врозь, делаем глубокий вдох. Руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься вниз, на всю ступню, выдох. Произносим «Ух» Снова поднимаем руки вверх, пальцы врозь, делаем глубокий вдох. Опускаемся на всю ступню, руки вниз, выдох.</p>
Перестроение для выполнения ОРУ.	30 сек.	средний	произвольное	Космонавты занять места в своих ракетах

Основная часть

<p><b>Комплекс ОРУ со Степ-платформой.</b></p> <p>1. «Разгон-торможение» И.п. – стоя за платформой ноги рядом, руки на поясе. 1 – Шаг вперед на платформу, руки вверх. 2 – вернуться в И.п. 3 – шаг вперед на платформу 4 – вернуться в И.П.</p> <p>2. «На орбиту» И.П. – стоя за на платформе, ноги рядом, руки на поясе. 1- правой ногой описать полукруг вокруг</p>	7 раз	низкий	произвольное	<p>Исходное положение приняли, начинаем с правой ноги. Выполнять шаг в центр платформы. 1 – встали на платформу 2 – вернулись назад в И.П. 3 – с левой ноги встать на платформу 4 – вернуться в И.П.</p> <p>Исходное положение, стоя на платформе, ноги рядом, руки на поясе. 1 –правой ногой описать полукруг вокруг платформы. 2 –встать в И.П.</p>
8 раз	низкий	произвольное		

<p>платформы. 2 – И.П.. 3 – левой ногой описать полукруг вокруг платформы 4 – принять И.П.</p>				<p>3 – левой ногой описать полукруг вокруг платформы 4 – принять И.П. Приняли исходное положение. Упражнение начинай. Держим равновесии. Спина прямая. Хорошо, закончили упражнение.</p>
<p>3. «Центрифуга» И.П. - Стоя за платформой, ноги рядом, руки на поясе. 1 – шаг вперёд на платформу 2 – наклониться вправо 3 – выпрямиться 4 – вернуться в И.П.</p>	8 -10 раз	сред-ний	произ-воль-ное	<p>Исходное положение, стоя за платформой ноги рядом, руки на поясе. 1 –шаг вперёд на платформу 2 – наклониться вправо 3 – выпрямиться 4 – вернуться в И.П. 5 –шаг вперёд на платформу 6 – наклониться влево 7 – выпрямиться 8 – вернуться в И.П.</p>
<p>4. «Выход в космос» И.П. Стоя за платформой, ноги параллельно, руки на поясе. 1.- выпад вперёд на платформу правой ногой 2 – вернуться в И.П. 3 – выпад вперёд на платформу левой ноги 4- вернуться в И.П.</p>	8 -10 раз	сред-ний	произ-воль-ное	<p>Исходное положение, стоя за платформой ноги рядом, руки на поясе. 1 –выпад вперёд на платформу правой ногой, 2 – вернуться в И.П. 3 – выпад вперёд на платформу левой ногой 4 – вернуться в И.П. Приняли исходное положение. Упражнение начинай. Хорошо, закончили упражнение.</p>
<p>5. «Стыковка» И.П. - Стоя за платформой, ноги рядом, руки опущены вниз. 1 – наклониться вперёд 2 – положить руки на платформу 3 – 4 выпрямиться</p>	8 -10 раз	быст-рый	произ-воль-ное	<p>Исходное положение, стоя за платформой ноги рядом, руки опущены вниз. 1 – наклониться вперёд 2 – положить руки на платформу 3 – 4 выпрямиться Принять исходное положение. Упражнение начинай. При наклонах колени не сгибаем.</p>

				Спина прямая. Молодцы. Закончили упражнение.
6. «Невесомость» И.П. – Стоя боком к платформе, руки на поясе. Прыжки через платформу.	20 прыжков.	средний	произвольное	Исходное положение, стоя боком к платформе, ноги рядом, руки на поясе. Прыжки через платформу. Отталкиваемся сильно, приземляемся на носочки. Молодцы.
Переход на ходьбу.	15 сек	средний	произвольное	А сейчас ходьба на месте. На месте стой, раз, два
<b>Основные виды движений:</b>				
1. Прыжки через степ-платформы с продвижением вперед, в конце прыжок до предмета, расположенным на высоте. «Исследование планеты»	4 мин.	средний	произвольное	Сейчас все упражнения: прыжки через платформы, прыжки до предмета, подлезание под дугой, метание мяча в цель, ходьба по скамейке с мешочком на голове нам покажет Саша. Прыгаем легко, приземляемся на носочки. В конце нужно подпрыгнуть и достать рукой предмет.
2. Подлезание под дугой и подпрыгивание до предмета, расположенного на высоте. «Выход в космос»	4 мин	средний	произвольное	Подлезая под дугой прогибаем спину. Подпрыгиваем легко
3. Метание мяча в цель. Расстояние до цели –	4 мин.	средний	произвольное	Принять правильное исходное положение, прицелиться, замахнуться и бросить мяч в цель
<b>Подвижная игра «Ракеты и планеты»»</b>	3 раза.	средний	произвольное	Сейчас мы займем свои места на своих ракетах и поиграем в игру, которая называется «Ракеты и планеты». Послушайте правила игры. Все должны выполнять правила

				<p>игры. Представьте, что вы приземлились на неизвестной планете, и вышли исследовать планету. Но вдруг налетел космический вихрь и поменял местами ваши ракеты. А вам надо найти свои космические корабли чтобы вернуться на землю. (Пока звучит музыка дети бегают по залы, в это время инструктор меняет местами степ-платформы, музыка заканчивается и дети находят свои степ-платформы).</p>
<b>Заключительная часть</b>				
<p><b>Игра – медитация «Возвращение на землю».</b></p>	1 мин.	низкий	произвольное	<p>Круг из степов – озеро. Дети представляют, как они отдыхают на берегу, «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.</p>
<p>Построение в шеренгу. Итог занятия.</p>	1 мин.	низкий	произвольное	<p>Теперь строимся в одну шеренгу. И вспомним, что мы сегодня делали на занятии. Сможем ли мы стать похожими на спасателей. Давайте закроем глаза, подумаем, а по моему сигналу «Открыли глаза!» вы откроете и скажите, что делали! Прыгали через платформы, подлезали под дугой, прыгали в высоту, доставая предмет, метали мяч в цель, ходили по скамье с мешочком на голове, бегали, играли в игры. Мне на занятии понравились все! Все старались! (Отмечаю наиболее удачные моменты занятия).</p> <p>Дети, Вы сегодня – молодцы! Справились со всеми заданиями. Вы</p>

				преодолевали трудности в выполнении упражнений со Степ-платформами, проявляли волю. Кто считает что успешно прошел предполётную подготовку – возьмите знак «Юного космонавта».
--	--	--	--	--