


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Солнышко»

Конспект непосредственно образовательной деятельности  
Физическое развитие. *(Подготовительная группа).*  
*«Полет в космос».*



**Непосредственно – образовательная деятельность**  
**Физическое развитие.** (Подготовительная группа).  
Тема : «*Полет в космос*».

Задачи.

**Образовательные :**

Продолжать формировать умения ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие и сохраняя правильную осанку;

Закреплять умение подтягиваться по скамейке с помощью рук;

Упражнять в прыжках из обруча в обруч.

Оздоровительные:

Формирование правильной осанки;

Профилактика плоскостопия

**Развивающие :**

**Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.**

Воспитательные:

Воспитывать самостоятельность и самоконтроль при выполнении **физических упражнений**.

Оборудование: две гимнастические скамейки, гимнастические палки (по количеству детей, обручи, карточки для выполнения **физических упражнений**, машинка, письмо, робот.

## Ход занятия.

Организационный момент. Звучит музыка, заезжает луноход с письмом.

Воспитатель (*читает письмо*) : «Ребята! Приглашаю вас в звездное путешествие по галактике. **Космический друг.**»

Воспитатель: Принимаем приглашение?

Дети: Да.

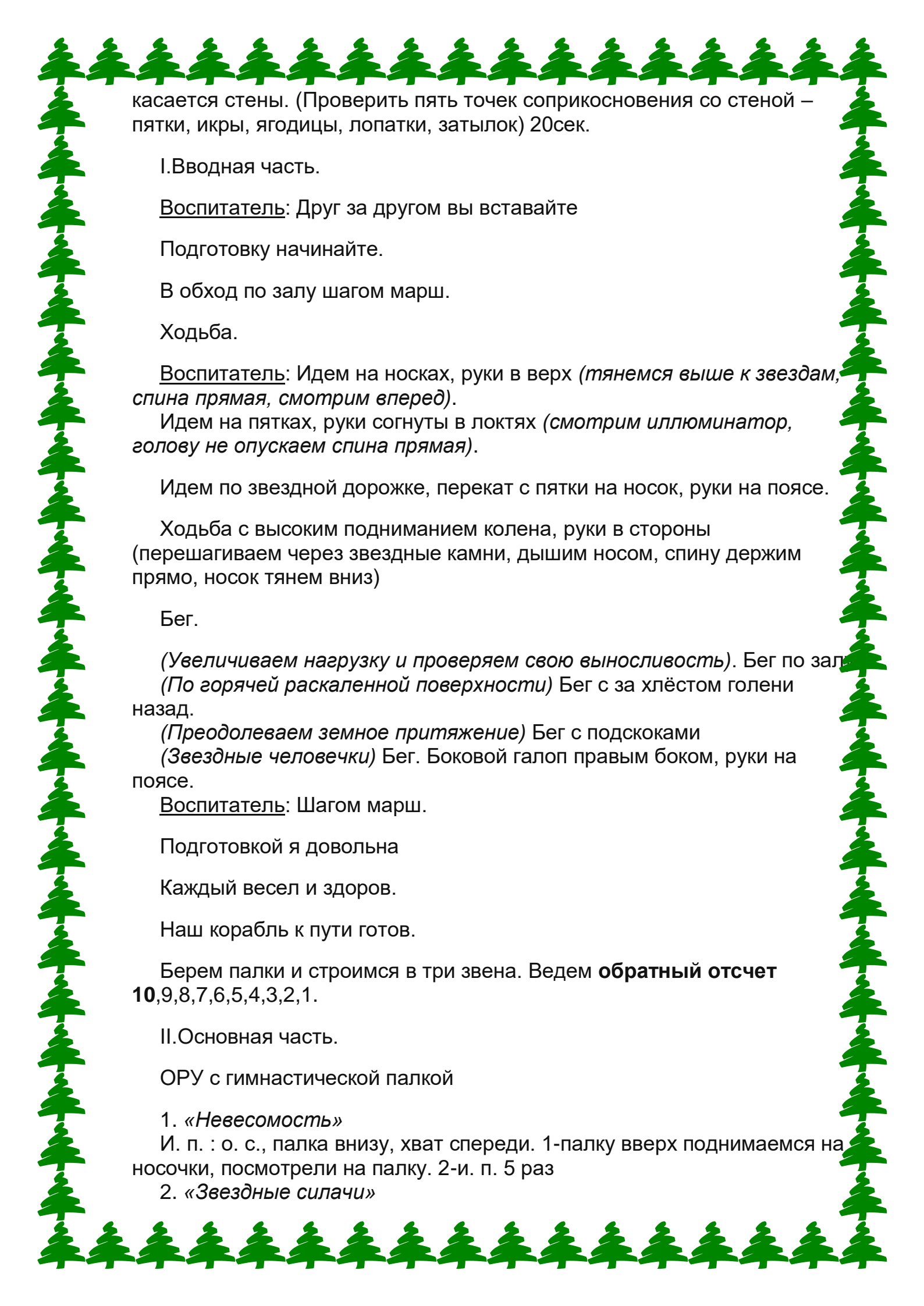
Воспитатель: **Космонавтом чтобы стать**

Надо многое узнать.

Быть проворным и умелым

Очень ловким, очень смелым.

Воспитатель: Перед **полетом все космонавты** проверяют свою осанку. Встать вплотную к стене, стопы сомкнуть, втянуть живот, затылок



касается стены. (Проверить пять точек соприкосновения со стеной – пятки, икры, ягодицы, лопатки, затылок) 20сек.

I. Вводная часть.

Воспитатель: Друг за другом вы вставайте

Подготовку начинайте.

В обход по залу шагом марш.

Ходьба.

Воспитатель: Идем на носках, руки в верх (*тянемся выше к звездам, спина прямая, смотрим вперед*).

Идем на пятках, руки согнуты в локтях (*смотрим иллюминатор, голову не опускаем спина прямая*).

Идем по звездной дорожке, перекаат с пятки на носок, руки на поясе.

Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны (перешагиваем через звездные камни, дышим носом, спину держим прямо, носок тянем вниз)

Бег.

(*Увеличиваем нагрузку и проверяем свою выносливость*). Бег по залу (*По горячей раскаленной поверхности*) Бег с за хлестом голени назад.

(*Преодолеваем земное притяжение*) Бег с подскоками (*Звездные человечки*) Бег. Боковой галоп правым боком, руки на поясе.

Воспитатель: Шагом марш.

Подготовкой я довольна

Каждый весел и здоров.

Наш корабль к пути готов.

Берем палки и строимся в три звена. Ведем **обратный отсчет** 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1.

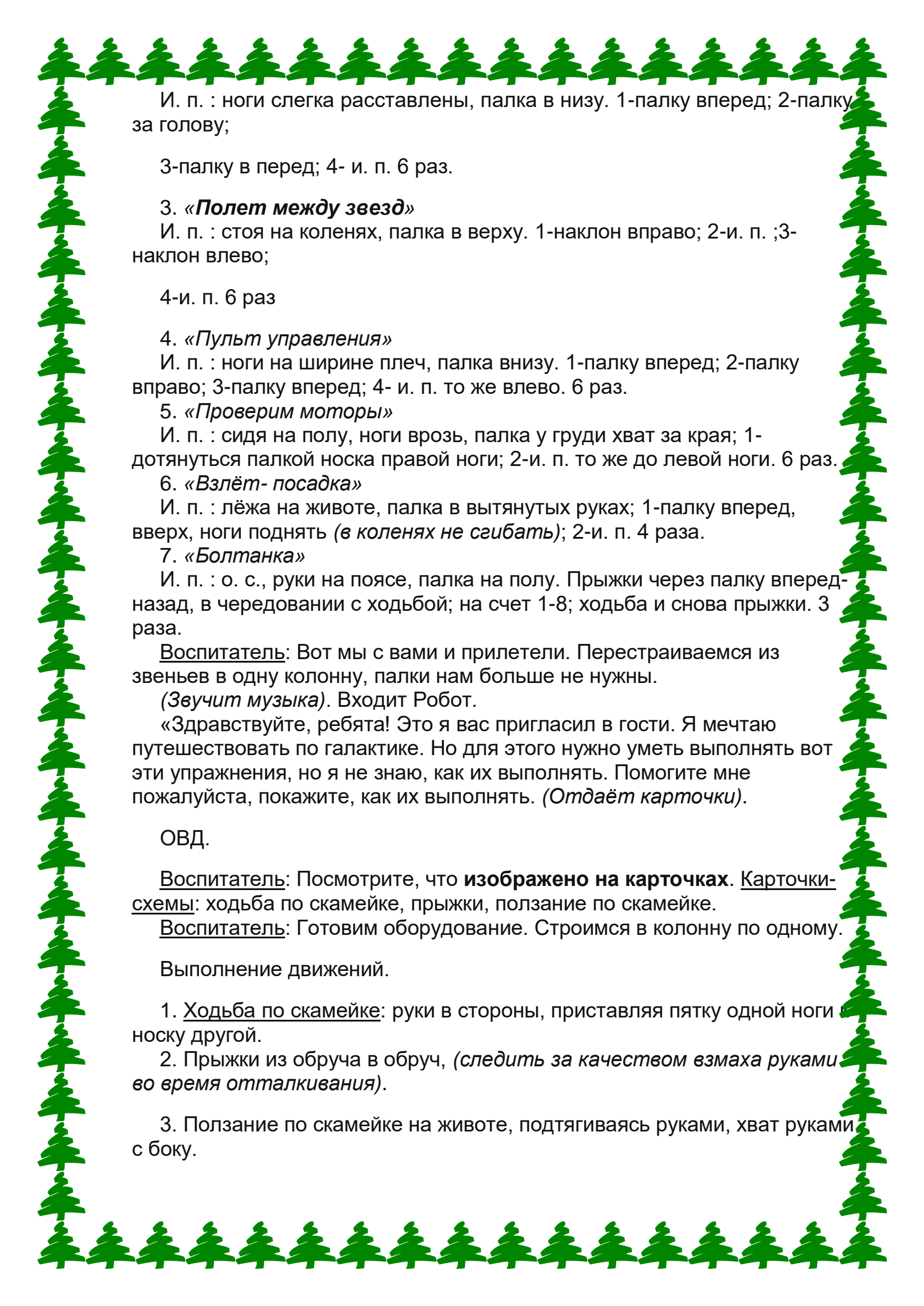
II. Основная часть.

ОРУ с гимнастической палкой

1. «Невесомость»

И. п. : о. с., палка внизу, хват спереди. 1-палку вверх поднимаемся на носочки, посмотрели на палку. 2-и. п. 5 раз

2. «Звездные силачи»



И. п. : ноги слегка расставлены, палка в низу. 1-палку вперед; 2-палку за голову;

3-палку в перед; 4- и. п. 6 раз.

### 3. «*Полет между звезд*»

И. п. : стоя на коленях, палка вверху. 1-наклон вправо; 2-и. п. ;3-наклон влево;

4-и. п. 6 раз

### 4. «*Пульт управления*»

И. п. : ноги на ширине плеч, палка внизу. 1-палку вперед; 2-палку вправо; 3-палку вперед; 4- и. п. то же влево. 6 раз.

### 5. «*Проверим моторы*»

И. п. : сидя на полу, ноги врозь, палка у груди хват за края; 1-дотянуться палкой носка правой ноги; 2-и. п. то же до левой ноги. 6 раз.

### 6. «*Взлёт- посадка*»

И. п. : лёжа на животе, палка в вытянутых руках; 1-палку вперед, вверх, ноги поднять (*в коленях не сгибать*); 2-и. п. 4 раза.

### 7. «*Болтанка*»

И. п. : о. с., руки на поясе, палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад, в чередовании с ходьбой; на счет 1-8; ходьба и снова прыжки. 3 раза.

Воспитатель: Вот мы с вами и прилетели. Перестраиваемся из звеньев в одну колонну, палки нам больше не нужны.

(*Звучит музыка*). Входит Робот.

«Здравствуйте, ребята! Это я вас пригласил в гости. Я мечтаю путешествовать по галактике. Но для этого нужно уметь выполнять вот эти упражнения, но я не знаю, как их выполнять. Помогите мне пожалуйста, покажите, как их выполнять. (*Отдаёт карточки*).

ОВД.

Воспитатель: Посмотрите, что **изображено на карточках**. Карточки-схемы: ходьба по скамейке, прыжки, ползание по скамейке.

Воспитатель: Готовим оборудование. Строимся в колонну по одному.

Выполнение движений.

1. Ходьба по скамейке: руки в стороны, приставляя пятку одной ноги носку другой.

2. Прыжки из обруча в обруч, (*следить за качеством взмаха руками во время отталкивания*).

3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват руками с боку.



Робот: Большое вам, спасибо, теперь я знаю, как выполнять эти упражнения. Предлагаю поиграть в игру «Собери звездочки».

III. Заключительная часть. *(Дети прощаются с роботом).*

Ходьба в колонне по одному приставным шагом левым боком; ходьба задом на перед.

