**Конспект занятия по физической культуре для детей подготовительной группы**

**ко Дню космонавтики.**

***Основные задачи:***

* 1. Совершенствовать технику ведения мяча, броски в парах разными способами
  2. Закреплять представление детей о передаче эстафеты
  3. Содействовать развитию координационных и скоростных способностей, психических качеств – внимания, мышления
  4. Содействовать укреплению сердечнососудистой и дыхательной систем, формированию правильной осанки, дифференциации мышечных усилий кисти рук
  5. Содействовать воспитанию чувства коллективизма, товарищества, партнерских отношений, волевых качеств
  6. Содействовать расширению знаний из области космонавтики

*Место:* физкультурный зал

*Время:* 35 мин.

*Инвентарь*: обручи, мячи по количеству детей, инвентарь для эстафет, запись музыкального сопровождения, разметка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготови-тельная  (11 мин) | Организовать группу  Создать мотивацию для предстоящей деятельности  Формировать осанку, развивать внимание  Содействовать подготовки мелкой моторики для выполнения упражнений с мячом  Способствовать функциональному «разогреванию» организма, активизации ССС и дыхательной системы  Способствовать формированию правильной осанки, развитию быстроты реакции, ловкости   1. Содействовать укреплению и эластичности мышц спины и плечевого пояса 2. То же – косых мышц туловища 3. То же – нижних и верхних конечностей 4. Развивать быстроту реакции, ловкость 5. Содействовать укреплению мышц голени и стопы, развивать ловкость 6. Содействовать профилактике плоскостопия, укреплению мышц нижних конечностей 7. Укреплять мышцы, суставы кисти рук | Построение в одну шеренгу, приветствие  Сообщение темы, задач занятия  Распределение мячей (с поворота кругом). Перестроение в колонну по одному поворотом на месте, ходьба в обход зала  Упр. в ходьбе **«Что там в космосе?»**  Ходьба на носках, мяч вверху (*парад планет*), вращение мяча вперед. Ходьба на пятках, мяч внизу, вращение мяча назад. Ходьба на внешней стороне стопы, перекладывая мяч из руки в руку (вокруг туловища). Ходьба, высоко поднимая колени, до мяча.  Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча (*летят кометы*).  Ходьба с отбивом мяча в пол 2 руками (*падают метеориты*).  Упр. в беге: бег в умеренном темпе с мячом в руках с заданиями (*космонавты*).  а) по сигналу кружение, бег вперед  б) по сигналу присед, касание мячом пола, бег в обратном направлении  **Игровое задание «Центрифуга»** - боковой галоп с мячом в руках.  а) по сигналу бросок мяча вверх и ловля  б) по сигналу отбив мяча в пол и ловля  Ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, размыкание на вытянутые руки  **ОРУ с обручами «Подготовка космонавта на Земле»**   1. «*Солнце – звезда, Луна - спутник»* - И.П. – стоя, обруч в руках вертикально у груди 1 – руки с обручем вверх, правую ногу на ад на носок 2 –И.П. 3 – руки с обручем вверх, левую ногу на носок 4 – И.П. 2. *«Меркурий, Венера, Земля, Марс»* - И.П. – стоя, обруч в руках вертикально у груди 1 – поворот туловища вправо, обруч вперед 2 – И.П. 3 – поворот туловища влево, обруч вперед 4 – И.П. 3. *«Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун»* - И.П. – стоя, обруч в руках вертикально у груди 1 – выпад вправо, обруч вперед 2 – И.П. 3 – выпад влево, обруч вперед 4 – И.П. 4. *«Скафандр»* - И.П. – стоя, обруч в руках впереди горизонтально Пролезание в обруч на скорость сверху, снизу 5. *«Посадка в ракету, старт»* - И.П. – стоя, руки на пояс, обруч впереди на полу. Прыжки в обруч, поднимание обруча руками вверх. 6. *«Исследуем планету»* – И.П. – стоя, руки на пояс, обруч впереди на полу 1 – ходьба по обручу «форма» 2 – наклоны, стоя в обруче «пробы грунта» 3 – ходьба из обруча вправо, влево «мягкость грунта» 4 - прыжки со смещением ног вправо-влево «невесомость» 7. И.П. – стоя, обруч в руке вертикально, касается пола. Вертикальное вращение обруча (кружение кистью) | 1 мин  30 сек  По 20 сек каждым способом  По 30 сек каждым способом  2 мин  1 мин | Проверить четкость выполнения команд  эмоциональный настрой  Акцентировать внимание на дистанцию двух шагов, на сохранение осанки  Подбрасывать невысоко (до уровня глаз)  Четкое выполнение заданий по сигналу – хлопку рук  Следить за дыханием между упражнениями (под команды: вдох и удлиненный выдох)  Складывание мячей в корзины по ходу движения размыкание (по обручам)  Акцентировать внимание на осанке, правильности выполнения И.П., максимальной амплитуде движений (в т.ч. выпрямлении рук и ног)  Хват обруча снизу (кисти снизу, большие пальцы наружу)  При наклонах ноги не сгибать, руками касаться края обруча, при ходьбе вправо, влево, коленями касаться ладоней согнутых рук, соблюдать заданный ритм |
| Основная  (19 мин) | Содействовать развитию скоростных и координационных способностей, воспитанию командного духа и личностных качеств   * 1. Содействовать развитию мелкой моторики и координационных способностей, совершенствовать технику ведения мяча  1. Совершенствовать технику бросков в парах, содействовать дифференциации мышечных усилий рук, воспитанию партнерских отношений   Закреплять представление о передаче эстафеты, Содействовать развитию скоростных и воспитанию командного духа и личностных качеств | Смыкание в две команды «Марс» и «Сатурн»  **Эстафета «Прыжки в невесомости»** *(до планет за пробой грунта)*  Выполнить прыжки по ряду обручей ноги вместе – ноги врозь до корзины с мячами, взять мяч, бег обратно, передача эстафеты  Размыкание в две шеренги по разметке  **Упражнения «Школа мяча»**  *Изучаем кусочек планеты: «легкий, упругий, рисующий, дружелюбный»*   1. **Подбрасывание и ловля мяча** с хлопками 2. **Отбивание мяча** одной рукой стоя на месте 3. **Отбивание мяча** вокруг себя, **ведение мяча** вперед – назад на 2 шага   Перестроение в пары   1. **Перебрасывание в парах**   от груди,  с отбивом в пол  в движении  Перестроение в две команды, складывание мячей по ходу движения в корзины  **Эстафета «Летающие тарелки»**  Бег (стоя в обруче) змейкой между фигурками до стойки, обратно бег по прямой, передача эстафеты посредством обруча | 1мин  3 мин  1 мин    1мин  1 мин  1мин  1 мин  6 мин  1мин  3 мин | Акцентировать внимание на передачу эстафеты касанием мяча, на правильность выполнения прыжков  Уборка обручей  Акцентировать внимание на постановке кисти руки на мяче при отбивании  Складывание части мячей  Акцентировать внимание на исходные положения рук, ног, на соответствие силы и направления движений  Отметить лучшую пару  Акцентировать внимание на правильность передачи эстафеты (складывание обруча в И.П., прыжок в свободный обруч) |
| Заключите-льная  (5 мин) | Способствовать восстановлению и оптимизации функционального состояния организма после нагрузки  Содействовать осмыслению учебно-познавательной деятельности | Перестроение для игры по разметке  **Подвижная игра «Космонавты» с речевым и музыкальным сопровождением**  «Вот стоит наш звездолет,  Космонавт готов в полет  Старт ракете мы дадим,  В дальний космос полетим,  Чтобы звезды изучать  И планеты открывать  Марс, Венера и Земля!  Начинается игра! Полетели кто – куда!»  Выполнение движений в соответствии с текстом, затем легкий бег, ходьба, дыхательные упражнения «приземление» по сигналу в обозначенные места, релаксационные упражнения  Построение, подведение итогов занятия | 30 сек  3 мин  1,5 мин | По окончании текста под музыкальное сопровождение (космическая музыка) выполнение упражнений под команды  Отметить лучших  Стимулировать к самоанализу деятельности |