

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию воспитанников №109»

Конспект открытого занятия по двигательной активности

«Путешествие в космос»

Фамилия: Шешко

Имя: Лариса

Отчество: Анатольевна

Дата проведения: апрель 2018г

Екатеринбург 2018

Конспект занятия по двигательной активности для старшей и подготовительной групп.

Подготовила инструктор по физической культуре Шешко Л.А.

Тема: «Путешествие в космос»

Тип занятия: сюжетно – игровой, физкультурно-оздоровительный и познавательный.

Время: 25 минут.

Методы: наглядный, игровой (практический), словесный.

Приёмы: наглядно – зрительные, наглядно – слуховой, использование зрительных ориентиров.

Интеграция образовательных областей: познавательная, физическая, художественно – эстетическая, речевая, социально – личностная.

Цель: развитие физических способностей детей, с применением игр, эстафет и нетрадиционных форм.

Задачи:

Оздоровительные:

- повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма;
- формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры.

Образовательные:

- воспитывать уважение детей к профессии летчика-космонавта;
- упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, сохраняя правильную осанку;
- упражнять в умении перестраиваться и соблюдать дистанцию;
- закреплять умение передвижения на фитболе.
- продолжать учить элементам аэробики;
- развивать быстроту действий при прохождении эстафет;
- знакомить с содержанием и правилами игр;
- продолжать учить конструировать из спортивного оборудования;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;

Воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни.

Место проведения: спортивный зал.

Пособие и оборудование:

- 2 шт. координационные лестницы, 2 шт. фитболы, 2 шт. обруча обтянутых тканью желтый и зеленый, гимнастические палки, карточки с изображением планет солнечной системы, желтые и синие полоски, изолента желтая.

- спортивная форма и обувь;
- музыкальное сопровождение.

Предварительная работа:

- Беседа о дне космонавтики, рассматривание иллюстраций и развивающих видео.

Работа с родителями: ознакомление родителей с программным содержанием занятия.

Содержание	Время	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>I. Подготовительная часть.</p> <p>1. Организационный момент: построение, равнение, поворот направо.</p> <p>2. Ходьба происходит по схеме звезды, которая приклеена на пол: обычная в чередовании с ходьбой на носках - руки вверх, на пятках - руки за головой, с высоким подниманием колен – руки на пояс, спиной вперед – руки опущены, с хлопком под коленом, «гусиным шагом».</p> <p>3. Бег по кругу. Бег с выполнением различных заданий: по сигналу меняем направление, касаемся рукой пола, делаем целый оборот.</p> <p>Спокойная ходьба на восстановление дыхания.</p>	5 мин.	1 мин. 1,5 мин. 1,5 мин.	<p>Следить за осанкой. Мягко, легко, дышать носом.</p> <p>Спина прямая, руки на поясе.</p> <p>Соблюдать дистанцию (1м).</p> <p>Восстановить дыхание.</p>
<p>II. Основная часть</p> <p>1). Перестроение через центр из одной в шеренгу по 4 для выполнения ОРУ:</p> <p>2). <i>Общеразвивающие упражнения.</i> (Фронтальный способ). Выполнение связки базовой аэробики под музыку (Земляне «Трава у дома»)</p> <p>3). <i>Перестроение в 2 колонны для выполнения ОВД:</i> <i>Основные виды движений.</i> (Эстафеты, поточный способ).</p> <p>1. «Конструирование ракеты» Сначала пройти тоннель из гимнастических палок, затем собрать макет ракеты, оббежать фишку, вернуться и передать эстафету.</p> <p>2. «Собери планету» Сначала выполнить прыжки через координационную лестницу на одной и двух ногах, затем положить реку либо луч солнца, оббежать</p>	5 мин 6 мин		<p>Спина ровная, руки прямые, выполняем четко, ритмично.</p> <p>Руки поднимаем высоко, пальцы собраны, натянуты.</p> <p>Спина прогнута, руки прямые.</p> <p>Ноги прямые, в коленях не сгибать, наклоняемся низко.</p>

<p>фишку, вернуться и передать эстафету. 3. «Невесомость» Передвижение на фитболе до фишки, затем вернуться бегом назад и передать эстафету. Инструктор: Очень хорошо, а теперь нам пора отдохнуть.</p>			
<p>III. Заключительная часть. Рефлексия. <i>Игра малой подвижности</i> «Угадай планету» И.п.: стоя на полу получают карточку с изображением планеты. <i>Выполнение:</i> дети занимают необходимый сектор в звезде приклеенной на полу и принимают определенное исходное положение, в зависимости от полученной карточки</p>	4 мин		

Инструктор. Молодцы, ребята! На этом наша космическая тренировка подошла к концу. Всем спасибо! До новых встреч!