



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №25 «СЕМИЦВЕТИК»

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ГРУППЫ ОРН ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ**

*Копылова Лариса Владимировна,
инструктор по физической культуре
МАДОУ ЦРР-ДС № 25 «Семицветик»*



Нижевартовск

Тема недели «Космос»

Программное содержание:

физическое развитие - отрабатывать маховое движение рук и толчок двумя ногами при прыжках с места. Упражнять детей в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений активно, с напряжением, из разных исходных положений; в отбивании мяча одной рукой в движении. Способствовать формированию правильной осанки. Развивать силовые качества, координацию, гибкость, равновесие, выносливость. Формировать становление ценностей здорового образа жизни, целенаправленность и саморегуляцию в двигательной сфере. Укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

социально-коммуникативное развитие - способствовать развитию взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками. Развивать самостоятельность, целенаправленность и саморегуляцию собственных действий. Формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками.

познавательное развитие – закреплять знание порядкового счета, количественных представлений, ориентировку в пространстве.

речевое развитие - обогащать активный словарь детей; способствовать развитию связной, грамматически правильной диалогической речи.

Дети входят в физкультурный зал, в руках у каждого аппликация «Космонавт», выполненная утром.

- Лариса Владимировна, смотрите, что мы сегодня делали!
- Космонавтов.
- Интересные работы, а вы помните, как называется наша планета?
- Земля!
- А кто был первым человеком, увидевшим нашу планету из космоса?
- Юрий Гагарин.
- Специальная комиссия на медицинское обследование отправила 200 летчиков из них, в отряд зачислили всего 20 человек. А к первому полёту готовили только шестерых космонавтов. Как вы думаете, почему именно Юрия Гагарина первого отправили в космос?
- Он был самым сильным, здоровым, умным, сообразительным, добрым....
- Он был хорошим товарищем, всегда помогал другим.
- Интересно, что нужно делать, чтобы стать таким же космонавтом?
- Нужно быть добрым, хорошо учиться, заниматься спортом, правильно питаться.....
- Давайте будем готовиться к полету в космос.

- Начинают свой день будущие космонавты с разминки. Ребята, что в нашем спортзале напоминает вам по форме планеты?

- Хопы, медболы, мячи для отбивания.

- Берите кто, что хочет (из перечисленного) и вставайте на разминку так, чтобы вам было удобно выполнять упражнения. Кто сегодня хочет провести разминку?

Разминку проводит ребенок, педагог подсказывает, направляет, проводит индивидуальную работу.

I часть.

Ходьба, бег на месте, ходьба.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в опущенных руках.
 - 1- Руки вперед.
 - 2- Руки вверх.
 - 3- Руки вперед.
 - 4- И.п.(повторить 5 -6 раз)
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки с мячом вверх.
 - 1- Опустить мяч за голову.
 - 2- И.п.
 - 3- Опустить мяч за голову
 - 4- И.п.(повторить 5 -6 раз)
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках.
 - 1- Поворот вправо, мяч в вытянутых руках вперед.
 - 2 – И.п.
 - 3 - Поворот влево, мяч в вытянутых руках вперед.
 - 4 – И.п.(повторить 5 -6 раз)
4. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках.
 - 1-2 – наклон вперед, вниз.
 - 3-4 – И.п.(повторить 5 -6 раз).
5. И.п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки с мячом вверх.
 - 1 – поднять согнутую в колене правую ногу, опустить руки, коснуться мячом колена.
 - 2 – И.п.
 - 3 – поднять согнутую в колене левую ногу, опустить руки, коснуться мячом колена.
 - 4 – И.п.(повторить 5 -6 раз).
6. И.п. – пятки вместе, носки врозь, мяч в опущенных руках.
 - 1-3 – присесть, руки с мячом вперед.
 - 2-4 – И.п.(повторить 6-7 раз).
7. Прыжки в чередовании с ходьбой, (мяч лежит на полу).

Дыхательное упражнение «Дружба»

И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повернуты ладонями вперед, пальцы растопырены. Вдохнуть, движением

вперед молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно, до боли, хлестнули по лопаткам (мощный выдох); плавно и медленно вернуться в и.п. (вдох диафрагмой).

II часть.

- Хорошо разогрели все мышцы, молодцы! Переходим к основной части тренировки. Как вы думаете, какие физические качества необходимы космонавту?

- Сила, ловкость, быстрота...

- Ловкость предполагает развитие равновесия и координации. С помощью чего мы можем развивать равновесие и координацию?

- С помощью ходунков на веревочках.

- А координацию?

- В работе с мячами.

- Как мы можем тренировать силу мышц ног?

- Силу ног тренируем прыжками, можно на степах, можно на скакалке.

- Можно ли с помощью скамейки развивать силу мышц рук?


- Да, подтягиваясь на скамейке.

- Распределитесь по центрам: центру развития силы рук, силы ног, равновесия, координации, начинайте работать, потом будем переходить из одного центра в другой.

Основные виды движений.

1. Прыжки:

 через короткую скакалку на месте на двух ногах.

 через степ-платформу;

2. Равновесие: ходьба на ходунках на веревочках.

3. Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением.

4. Лазание с подтягиванием: подтягивание двумя руками лежа на скамейке.

- Как вам кажется, вы сегодня хорошо потренировались? Улучшили вы свою координацию, равновесие силу?

- Да!

- Предлагаю поиграть в веселую, подвижную игру с музыкальным сопровождением.

- Давайте поиграем в игру «Вдвоем в одном обруче»

- Сегодня раз мы готовимся стать космонавтами, эта игра у нас будет называться «Вдвоем в одной ракете». Ильназ, принеси 4 обруча разных цветов.

Подвижная игра «Вдвоем в одном обруче»

III часть

- Чтобы у нас всем хватало места в ракете, мы сейчас построим две ракеты, для этого нам нужноделиться на две команды. Как мы можем это сделать?

- Рассчитаться на первый-второй,делиться на мальчиков и девочек, поделиться по дружбы.

- Полина, команду построением и расчетом.

- В одну шеренгу становись, на первый-второй рассчитайсь!

- Первый.

- Второй....

- Первые номера, правая рука вверх, шаг вперед. Вторые номера, левая рука вперед, шаг назад. Вы должны построить ракету по схеме не только быстро, но и правильно, в соответствии со схемой.

Игра малой подвижности «Построй ракету»

- Мы сегодня на тренировке готовились стать космонавтами. Пожалуйста, Алёша, поделись своим мнением о сегодняшней тренировке.

- Мы стали сильнее, развивали равновесие, координацию...

- Получилось ли у нас тренироваться вместе, дружно, уступая друг другу и помогая друг другу?

- Да, получилось.

- В самом начале вы мне сказали, что космонавты должны быть не только сильными и дружными, но еще и здоровыми. Сейчас я вас отведу в группу, но наша тренировка на этом не заканчивается, я вам дам массажеры для стоп. Принеси, Данил, корзинку с массажёрами. Берите каждый по два. Скажите, для чего мы массируем стопы?

- Мы делаем массаж стоп не болеть.

- Почему именно массаж стоп?

- На стопах находится много активных точек, которые отвечают за наше здоровье.

- Я желаю вам быть сильными и здоровыми такими же, как космонавты!