

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 158» общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей»
города Чебоксары Чувашской Республики

Организованная образовательная деятельность
Образовательная область: «Физическая культура»

«Путешествие по планетам»

Подготовительная к школе группа

Подготовила
Инструктор по физической культуре
Яргейкина Елена Юрьевна

Чебоксары

Цель: Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи:

- расширять представления детей о космосе, о планетах, активизировать познавательную деятельность;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- учить выполнять элементарный массаж и дыхательные упражнения;
- упражнять в ползании по скамейке (на животе, на спине), в пролезании по «тоннелю», в метании в горизонтальную цель;
- закреплять навыки прыжков на двух ногах в обручи с продвижением вперед;
- воспитывать организованность, выносливость, решительность, положительные взаимоотношения в детском коллективе.

Оборудование:

Скамейки, «тоннель», обручи, «следы», корзины, «антивирусы» (коробочки с чесноком, луком), мячи, гантели, султанчики, карта-схема маршрута, фотографии планет, звездочки для детей, гимнастические коврики.

Ход

Вводная часть.

Инструктор по физкультуре: – Здравствуйте дети! Любите играть и фантазировать?

Хотели бы отправиться в космическое путешествие? На какой планете живем мы с вами? Какие еще можете назвать планеты, на чем люди летают в космос? (космический корабль, ракета...)

Чтоб ракетой управлять, нужно

Смелым, сильным стать.

Слабых в космос не берут,

Ведь полет - не легкий труд.

Начинаем подготовку, выходи на тренировку.

Экипаж слушай мою команду: Равняйся. Смирно. Направо. В обход по залу шагом марш!

Ходьба:

- обычная;
- на носках;
- на пятках;
- с высоким подниманием коленей.

Бег:

- спокойный;
- ускоренный;
- с захлестыванием голени назад;
- с подскоками.

Дыхательное упражнение «Змейка»

Чтобы не было насморка

Подышим ноздрей.

Сначала одной, потом другой.

Мальчики берут гантели, девочки - султанчики.

- в рассыпную становись.

Основная часть:

ОРУ (мальчики с гантелями, девочки с султанчиками)

1. Наклоны головой

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- ухо на плечо;
- подбородок на грудь;
- повороты головой.

2. «Включаем рычаги».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-2-3-4-поднять руки вперед, круговые движения кистями.

5 - вернуться в И.п.

3. «Ракета не взлетает».

И.п.: О.С руки опущены. 1-2 поднимание и опускание плеч.

4. «Качаем насос».

И. и: ноги на ширине плеч, руки перед грудью «полочкой».

1- наклон туловища к правой ноге,

2 - И.п.;

3 - наклон к левой ноге;

4 - И.п.

5. «Летающая тарелка».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

1-2-3-4, повороты туловищем вправо, влево;

6. «Заводим ракету».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 - поднять ногу, согнуть в колене, соединить руки с предметами (гантели, султанчики) под коленом;

2 - И.п.

1 - то же другой ногой.

7. «Луна» Приседания.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки над головой так, чтобы получился круг.

1 - присели;

2 - И.п.

8. «Звезды». Прыжки.

И. п.: ноги вместе, руки опущены.

1 - руки, ноги в стороны,

2 - и.п.

9. «Нажимаем на педали»

И.п.: лежа, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. 1- выпрямить одну ногу, другую согнуть;

2 - наоборот.

10. «Звездочки»

И. п.: лежа на животе, руки, ноги шире плеч.

1 - поднять прямые ноги, руки;

2 - И.п.

9. «Космонавты в невесомости» Спокойный бег.

Релаксация.

Инструктор по физкультуре: Молодцы! Ребята, все старались выполнять упражнения правильно, предлагаю отдохнуть перед дальнейшим путешествием.

Глаза открыли, потянулись и встали на ноги. Дети убирают коврики.

Затем звучит сирена летающей тарелки. Инструктор обращает внимание детей на игрушку - инопланетянина с приклеенным письмом.

Инструктор по физкультуре: Дети, посмотрите, у нас гость-инопланетянин с письмом.

Это письмо помощи с планеты Венера: «Внимание, внимание!!! Нас, жителей планеты «Венера» взяли в плен космические пираты и хотят всех заразить гриппом. Что нам делать, помогите! А чтобы быстрее найти нашу планету, в помощь мы посылаем карту – маршрут. Удачи вам!»

Инструктор по физкультуре: Поможем? А вы сами не боитесь заразиться, как вы думаете, что для этого нужно делать? (ответы детей).

Я предлагаю, чтобы не заразились жители планеты Венера забросить антивирус. (Обращаю внимание на антивирус).

На нашем пути мы встретим планеты и на каждой планете необходимо выполнить задания.

Итак, разберем наш звездный маршрут. (Инструктор и дети рассматривают карту)

На пути у вас планеты. Кто скажет, как называется 1-я планета?

Сатурн – красивая планета

Желтого – оранжевого цвета,

И кольцами камней и льда

Окружена она всегда.

- Как вы думаете, какое упражнение будете выполнять на этой планете?
(перепрыгивать кольца Сатурна – прыжки через обручи).

Вторая планета. Смотрите, какая синяя. Как называется эта планета? (Нептун, по имени бога морей). Его еще называют Синим гигантом. Это очень сырая планета, и чтобы нам не промочить ноги нужно ходить только по космическим следам и тоннелям.

(ходьба по следам, проползание в тоннеле).

Третья планета у вас на пути называется Марс, эта планета гораздо меньше Земли. Пустынная планета красного цвета, покрыта горячим песком, поэтому здесь, чтобы не обжечь ноги необходимо перебраться по мосту;

(ползание по скамейке, девочки на животе мальчики на спине, руки над головой.)

Ну, вот и планета Венера, названная в честь богини красоты. Жителей этой планеты взяли в плен космические пираты и хотят их заразить гриппом. Чтобы они не заразились, мы закинем на планету антивирус (метание «антивирусов» в корзину).

Итак, встаем у первой планеты «Сатурн» и начинаем наш путь.

(Дети проходят 2-3 круга полосы препятствий.)

Молодцы, вы правильно выполнили все упражнения.

Предлагаю поиграть.

Подвижная игра «Метеоритный дождь» (Дети делятся на 3 группы, у каждой своя по цвету корзина и мячи. По сигналу рассыпаются цветные мячи, каждая группа собирает мячи по цвету своей корзины, кто быстрее).

Инструктор по физкультуре: Сейчас предлагаю отдохнуть и сделать массаж «Неболейка».

Чтобы горло не болело.

Мы его погладим смело,

чтоб не кашлять, не чихать,

надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем

Ладонку держим козырьком,

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело,

Знаем, знаем - да, да, да.

Нам простуда не страшна.

Рефлексия.

Инструктор по физкультуре: Вот и подходит к концу наше путешествие.

- Вам понравилось?

- Что вы сегодня делали?

- На каких планетах побывали?

(ответы детей).

Вы молодцы, проявили ловкость, быстроту, отзывчивость, дружбу, но пора возвращаться домой, на планету...?

Я говорю волшебные слова, а вы закрываете глаза и кружитесь вокруг себя.

«Раз, два, повернись, снова дома очутись»

Дети, а это вам передали жители планеты Венера в знак благодарности

- космические звездочки.

Мне очень понравилось с вами заниматься, но наше путешествие закончилось. Спасибо. Построились, на выход шагом марш.