

Конспект « Путешествие в космос»

Занятие посвящено дню космонавтики,(предварительно в группе были прочитаны рассказы, стихи, дети рисовали рисунки). Использование фитболов (Развивают силу мышц живота и позвоночного столба путём выполнения упражнений на мячах, формируют правильную осанку, тренируют равновесие и координацию). Воспитываются морально-волевые качества: выдержка, уверенность в себе, настойчивость в достижении положительных результатов

Конспект организации совместной непосредственно образовательной двигательной деятельности с детьми

Тема НОД « Путешествие в космос»

Возрастная группа: подготовительная Количество детей : 18

Уровень физического развития и подготовленности детей: большинство детей со средней группы здоровья

Форма организации: фронтальная.

Средства музыкальные: Аудиозапись

Физкультурное оборудование: фитболы, колечки, обручи, модули(бревнышки), кубики.

Задачи образовательной программы	Задачи с учетом индивидуальных особенностей воспитанников группы
<p>Обучающие: формировать двигательные умения, навыки в ходьбе и беге, прыжках в длину, упражнять детей работе с нестандартным оборудованием, учить сохранять осанку при выполнении упражнения, выполнять упражнения с сохранением равновесия.</p>	<p>Воспитывать интерес к физическим упражнениям</p>

<p>Развивающие: Развивать равновесие, ловкость, выносливость, быстроту, координацию движений</p> <p>Воспитательные: Воспитывать желание у детей заниматься физкультурой, создавая бодрое, радостное настроение.</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Ход взаимодействия

Части, этапы (последовательность) деятельности	Содержание деятельности	Дозировка, темп, дыхание	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей, выполнение которой приведет к достижению запланированных результатов	Планируемый результат
Вводная часть 5 минут	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному с мячом, ходьба по залу (на носках, на пятках) мяч вверх, ходьба на внешней стороне стопы – мяч в	Темп средний, дыхание произвольное	При ходьбе обращать внимание на осанку, на мягкую поступь ног во	Строятся в шеренгу, колонну, стараются держать осанку,	Дети умеют ходить на носках, (вытянув руки вверх, ладони смотрят друг на друга, голова не опущена, спина прямая)

	согнутых руках перед грудью ,подскоки, бег боковым галопом (правым и левым боком), бег с высоким подниманием голени, бег по кругу, ходьба по кругу. Перестроение в две колонны около ориентиров.		время марша. Указание: мяч держим двумя руками, крепко, чтобы он не выпал. Дыхательная гимнастика «Сдуй пылинки с мяча».	четко выполняют словесные указания инструктора	на пятках. Умеют перестраиваться в колонну, ориентируются в пространстве,
2.Основная часть 20 минут ОРУ использован ием фитболов	1. «Готовим ракету к полету» И.п –сидя на фитболе, руки на пояс, ноги на ширине стопы. 1-поднять руки за голову, сгибая в локтях; 2-руки вверх, пальцы соединить. 3-опустить руки за голову 4- исходное положение «Проверяем пусковой отсек» и.п –сидя на мяче, руки на поясе, ноги шире плеч.	темп средний 6-8 раз Темп средней	Просит детей руки держать прямыми чтобы была красивая спина	стараются держать спину ровно	Достаточно четко, ловко умеют выполнять общеразвивающее упражнения с фитболом, проявляют интерес, проявляют положительные эмоции

	<p>1-поворот туловища вправо, развести руки в стороны</p> <p>2-исходное положение</p> <p>3-поворот туловища в лево, развести руки в стороны</p> <p>4-исходное положение</p> <p>«Посмотрим в иллюминатор»</p> <p>И.п –сидя на мяче, руками держим мяч.</p> <p>1-встать левую руку поднять вверх-вправо, левую ногу отставить на носок в сторону, правой рукой держать мяч.</p> <p>2-исходное положение</p> <p>3-повторить так же правой рукой</p> <p>4-исходное положение</p> <p>« Звездный дождь»</p> <p>И.п – сидя на фитболе ноги вместе, руки впереди сложены полочкой.</p> <p>1-одновременно руки и ноги развести в стороны.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>Темп средний</p> <p>6-8 раз</p> <p>Темп средний</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Просит детей поворачиваться всем туловищем</p> <p>Поощрения качественного характера – индивидуально</p> <p>Поощрения качественного характера – индивидуально</p>	<p>Стараются поворачиваться в стороны.</p> <p>Стараются тянуть руку и носок</p> <p>Стараются держать равновесие</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>2- исходное положение « Осторожно метеориты» И.п -сед на пятки, руки в упоре на фитболе. 1-откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник 2-вернуться в исходное положение</p> <p>« Летит комета» И.п –лежа на фитболе 1,2-поднять ноги, руки в упоре на полу 3,4-движение ногами в стороны вместе(в вертикальной и горизонтальной плоскостях)</p> <p>« Лунаход» И.п –стоя на коленях, руки на фитболах 1,2-лечь животом на мяч, руками опираясь об пол продвигаться вперед 3,4- вернуться в исходное положение</p> <p>« Лунные прыжки»</p>	<p>Темп медленный 6-8 раз</p> <p>Темп средний 6-8 раз</p> <p>Темп медленный 6-8 раз</p>	<p>Просит, чтобы дети не ложились животом на пол</p> <p>Поощрения качественного характера – индивидуально</p> <p>Поощрения качественного характера – индивидуально</p>	<p>Стараются прогибать позвоночник и не ложиться на пол.</p> <p>Стараются держать равновесие</p> <p>Стараются держать равновесие</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>И.п –сидя на мяче, руками держаться за « рожки». Ритмично попрыгивать на мяче, отталкиваясь от пола ногами и пружиня ягодицами.</p> <p>« Полюбуемся звездами»</p> <p>И.п –сед на фитболах</p> <p>1-взмах руками вперед(вдох)</p> <p>2-взмах руками назад (выдох)</p> <p>-Ходьба по бревну, с колечками на голове, руки в стороны</p>	<p>Темп средний</p> <p>6-8 раз</p> <p>Темп медленный</p> <p>6-8 раз</p> <p>Темп медленный 2</p>	<p>« Кто выше»</p>	<p>Стараются прыгнуть выше других</p> <p>Стараются идти по</p>	<p>Достаточно чётко выполняют упражнения: Умеют ходить по бревну, держат равновесие, ползать по скамейке</p>
ОВД	<p>-Пролезание «Змейкой» между кубиками,на четвереньках</p> <p>---Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками</p>	<p>раза</p> <p>Темп средний</p> <p>2-3 раза</p> <p>Темп средний</p>	<p>Просит держать голову прямо, чтобы колечко не упало</p> <p>Просит чтобы не задевали кубики</p>	<p>бревну ровно, голову держат прямо</p> <p>Стараются не задевать кубики</p>	<p>подтягиваясь на руках, правильно лазают по гимнастической лестнице</p>

	<p>-Лазание по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет</p> <p>-Боковые прыжки через модули , Чередовать с прыжками через обручи</p> <p>. -отбивание мяча в сетку правой и левой ногой.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>Темп средний 2-3 раза</p> <p>Темп средний 2 раза</p> <p>Темп быстрый</p>	<p>Просит чтобы подтягивались руками, ногами не помогать</p> <p>Просит правильно переходить с лестницы на лестницу.</p> <p>Просит прыгать в бок, а не прямо</p> <p>Просит в руки мяч не брать</p>	<p>Стараются подтянутся руками без помощи ног</p> <p>Стараются крепко держаться</p> <p>Стараются соблюдать указания воспитателя</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Подвижная игра	<p>2. Игра «Солнечная система»</p> <p>3. Дети быстро бегают по залу, по окончании стихотворения нужно быстро занять свой обруч.</p> <p>(Воспитатель убирает несколько обручей). Игра повторяется, пока не останется один обруч.</p>	Темп быстрый 3-4 раза	Предлагает детям поиграть в подвижную игру	Играют в подвижную игру. Дети стараются быстрее занять обруч.	Умеют играть в подвижную игру, соблюдают правила
Заключительная часть 3 минуты	<p>Упражнение с элементами дыхательной гимнастики</p> <p>И.п. – лежа на полу, на животе. Выполнить плавные движения руками. И 1-2-3 – к берегу плыви. Открываем глаза</p>	Темп медленный	<p>Ребята, вот и подошло к концу наше путешествие. Наша ракета приземлилась на станцию «Берег морской»</p> <p>Закроем глаза. Представим, что мы на море. Вдохнем морской воздух (вдох через нос, выдох через рот). Развели руки через стороны, сделали руками плавные</p>	Выполняют упражнения	

			движения «волны». А сейчас нырнем в морскую пучину, задержали дыхание.		
Релаксация	Дети садятся на ковер, упираясь спинами на фитболы, закрывают глаза Звучит спокойная музыка.		Предлагает детям расслабиться		