

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей дошкольного и  
младшего школьного возраста начальная школа – детский сад «Росток»  
городского округа Самара**

---

Россия, 443048, г. Самара, ул. Батайская, д.17  
Тел.:(846)973 82 24, факс (846) 973 95 69 e-mail: rostokglinka@mail.ru

Конспект НОД «Образовательная область «Физическая культура»

Сюжетное занятие по физической культуре

«Школа юных космонавтов»

с элементами акробатики

с детьми подготовительной к школе группы,

разработан в соответствии с тематической неделей «День космонавтики»

Калмыкова Галина Аркадьевна инструктор по физической культуре

МБОУ «Росток» г.о. Самара.

в подготовительной к школе группе

апрель 2012 г.

Конспект НОД «Образовательная область «Физическая культура»

Сюжетное занятие по физической культуре

«Школа юных космонавтов»

с элементами акробатики

с детьми подготовительной к школе группы,

разработан в соответствии с тематической неделей «День космонавтики»

Калмыкова Галина Аркадьевна инструктор по физической культуре

МБОУ «Росток» г.о. Самара.

**Задачи:**

**Развивающие:**

- развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю при выполнении движений, вестибулярный аппарат (Здоровье); Развивать динамическую гибкость в прыжках в глубину с поворотом кругом, статико-активную гибкость в кувырках в сторону и перекатах на спину с мячом, ловкость в подбрасывании и ловле мяча, силу в ползании вверх животом с зажатым между ног мячом, статико-пассивную гибкость в координационных упражнениях на гимнастической стенке (для мальчиков) – прогиб назад в висе на прямых руках, (для девочек) - прогиб назад, стоя на перекладине (Физическая культура);
- способствовать формированию умений двигаться в заданном направлении, меняя его по сигналу, чувства ритма, умений выполнять перестроения (Музыка).

**Обучающие:**

- расширять представления о функциях и назначении отдельных органов человека (Познание);
- формировать осознанное соблюдение техники безопасности при выполнении основных движений, навык безопасного поведения во время двигательной деятельности, в играх-эстафетах (Безопасность);

- закреплять умение ориентироваться в пространстве; совершенствовать технику основных движений с элементами акробатики, добиваясь естественности, точности, выразительности их выполнения; закреплять умение комбинировать движения, проявляя творческие способности.

**Воспитательные:**

- приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности (Социализация).

**Предварительная работа с детьми в ходе режимных моментов:**

- физкультурное развлечение из цикла «Познай свое тело» по теме «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» с целью расширения знаний о функциях вестибулярного аппарата;
- беседа по теме «Космос»;
- разучивание стихов к «Дню космонавтики».

**Взаимодействие с родителями:**

анкетирование с последующими консультациями по вопросам выработки единой стратегии в расширении знаний о строении человека, его отдельных органов и систем и способах их тренировки.

**Формы организации совместной деятельности:**

Детская деятельность	Формы и методы организации совместной деятельности
Двигательная	Ходьба, бег, ОРУ, основные движения
Игровая	Игры – эстафета « Космическая буря», релаксация
Познавательно-исследовательская	Решение проблемных ситуаций: качественное выполнение кувырка

	(плотная группировка, фиксирование позы)
Коммуникативная	Мини беседа о Дне космонавтики
Восприятие чтения художественной литературы	Стихотворение В. Степанкова «Космонавт»

### **Материальное обеспечение:**

- 1 широкий гимнастический мат,
- 3 узких гимнастических мата,
- 7 индивидуальных спортивных ковриков,
- 3 гимнастических скамьи высотой 30см;
- гимнастическая стенка 3 пролета,
- 7 мячей диаметром 25см.,
- цветные ленточки по 2 на каждого ребенка,
- 2 ориентира,
- тематическое оформление, музыкальное оформление.

### **Содержание непосредственно образовательной деятельности:**

#### **Ход:**

##### **I- Подготовительная часть.**

Дети входят в зал, встают в шеренгу.

Сегодня наша страна отмечает День Космонавтики.

-Ребенок.

##### **«Космонавт»**

В.Степаков

В темном небе звезды светят,

Космонавт летит в ракете.

День летит и ночь летит  
И на землю вниз глядит.  
Видит сверху он поля,  
Горы, реки и моря.  
Видит он весь шар земной,  
Шар земной наш дом родной.

Перед полетом в космос Юрия Гагарина первыми космонавтами были собаки Белка и Стрелка. Изучив их полет, ученые поняли, какие трудности необходимо будет преодолеть человеку в космосе и как важно космонавтам иметь тренированный вестибулярный аппарат. Перед полетом космонавты тренируются на Земле на специальных базах. Для детей есть «Школа юных космонавтов». А вы, хотите туда отправиться? Тогда будьте готовы к усиленным тренировкам. Будьте внимательны к особым сигналам. К отправлению на космическую базу готовы?

Перестроение в колонну по одному, поворотом в движении.

#### **Виды ходьбы:**

- обычная - в колонне по одному, в обход зала (на космодром);
- «ракета»- удержание позы 2-3сек.;
- дотягиваясь пятками до ягодиц, прямо (проверка скафандра);
- «Белка - Стрелка» - удержание позы 2-3сек.;
- на высоких четвереньках, врассыпную (притяжение Земли);
- «ракета»- удержание позы 2-3сек.;
- выпадами вперед, с поворотами туловища вправо-влево, за направляющим (выход в космос);
- «Белка - Стрелка» - удержание позы 2-3сек.;
- животом вверх с опорой на стопы и кисти, врассыпную «невесомость»;
- «ракета»- удержание позы 2-3сек.;

#### **Виды бега:**

- боковой галоп с разворотами кругом, в обход зала (космический ветер);
- «Белка - Стрелка» - удержание позы 2-3сек.;

- захлестывая ноги назад, врассыпную (звездная пыль);
- «ракета»- удержание позы 2-3сек.;
- выбрасывая прямые ноги в стороны, по диагонали (космические спутники);

### **Обычная ходьба.**

#### **Перестроение:**

- Внимание, космонавты! Через середину, в колонну по три стройся!

### **II - Основная часть.**

- У всех космонавтов должен быть гибкий, тренированный позвоночник.

#### **Комплекс ритмической гимнастики «На позвоночник»:**

1. Шейный отдел - «**Дотянись до плеча**»-8 раз (темп - быстрый, голову не опускать, спина прямая).

И.п.: ноги рядом, руки вдоль туловища; 1-подняться на носки, одновременно поднимая плечи; 2-наклон головы к правому плечу; 3- наклон головы к левому плечу; 4-и.п.;

2. Грудной отдел - «**Сдави ладони**» -8 раз (темп средний, плечи развернуть, голову не опускать).

И.п.: на коленях, руки на пояс; 1-через стороны поднять руки вверх, сдавить ладони, локти в стороны; 2- через стороны руки за спиной соединить в замок, соединить лопатки;

3. Средний отдел «**Повороты с наклонами**» -6 раз (темп – медленный, колени не сгибать).

И.п.: ноги шире плеч, стопы прямо, руки вперед в замок; 1-поворот туловища вправо (влево); 2- пружинисто наклониться к правой (левой) ноге; 3- выпрямиться, не поворачивая туловища; 4-и.п.;

4. Поясничный отдел - «**Подними спину и руку**»-6 раз (темп – средний, смотреть прямо, ноги не сгибать).

И.п.: сидя, ноги слегка согнуть в коленях на ширине плеч, руки упор сзади; 1- поднять крестец вверх, одновременно поднять вверх правую (левую) руку, корпус не разворачивать в сторону, смотреть вверх; 2-и.п.;

5. Растворка позвоночника «Стрела»-8 раз (темп – средний, смотреть прямо, носки оттянуть).

И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки ладонями упор в пол под грудью; 1- вытянуть вперед – вверх правую (левую) руку, другую отвести назад вверх, одновременно поднять и оттянуть левую (правую) ногу назад, смотреть прямо; 2-и.п.

### **«Прыжки в ракете»**

И.п.: упор руками в пол, ноги вместе; 32-40 - не отрывая рук от пола прыгать двумя ногами влево-право, пружиня коленями и стопами.

### **Перестроения для выполнения основных видов движений.**

Перестроение за звеньевыми в колонну по одному, в шеренгу - поворотом налево. Показ подготовленными детьми основных движений. Напоминание правил безопасности при выполнении упражнений (необходим самоконтроль за техникой выполнения упражнения, контроль подготовленности оборудования).

Расчет на первый-второй, перестроение в две шеренги. Переход по станциям.

### **Схема тренировки в основных движениях:**

#### **1- «станция» (Доставка ракеты. Запуск ракеты).**

Прыжки вокруг индивидуального коврика с зажатым между ног мячом. Подбрасывание мяча двумя руками вверх, сидя по-турецки на краю индивидуального коврика, ловля мяча с перекатом назад и касанием ногами пола за головой.

#### Способ организации групповой (2 подхода).

#### **2- «станция» (Выход в открытый космос).**

Кувырок в сторону, стоя на колене, упор на предплечье (обращать внимание детей на быстрый переход через голову, с опорой на предплечье).

#### Способ организации поточный (2 подхода).

#### **3- «станция» (Самостраховка).**

Координационное упражнение (для девочек) с удержанием позы по 3 секунды: и.п. стоя на 1 перекладине лицом к гимнастической стенке, хват на

уровне пояса. Прижать живот к лестнице, прогнуться в грудном отделе позвоночника назад, руки прямые; плавно перейти в провис, выпрямляя колени и локти, смотреть прямо, выпрямиться;

Координационное упражнение (для мальчиков) с удержанием позы 6 секунд: и.п. стоя на 1 перекладине, хват - руки выше головы. Прижать живот к лестнице, прогнуться назад, приподнять голову и ноги, развести колени и соединить стопы.

Способ организации поточного-групповой (2 подхода).

**4- «станция» (Приземление спускаемого аппарата).**

Прыжки в глубину с гимнастической скамейки высотой 30см. с поворотом кругом (обращать внимание детей на приземление на «мягкие» ноги, перекатом с носка на всю стопу с энергичным взмахом руками).

Способ организации фронтальный (3 подхода).

**Перестроение в шеренгу, поворотом направо перестроение через середину в колонну по два, расхождением влево-право перестроение в два звена.**

**Игра-эстафета «Космические бури»** (тренировка вестибулярного аппарата).

Бежать, поворачиваясь кругом, руки с цветными лентами в стороны. Надеть ленты на финишную фишку. Вернуться к команде обычным бегом, передать эстафету следующему игроку.

**Перестроение в круг.**

**III - Заключительная часть.**

- Внимание, юные космонавты! В круг, стройся! После тренировочного полета вам необходимо расслабиться и восстановить свои силы для следующего полета. Ложитесь на спину ногами в центр круга.

**Релаксация «Помоги своему телу»**

Я расслабляюсь и успокаиваюсь.

Мои руки расслаблены, как жидкое тесто, теплые, как под струей горячей воды, неподвижные.

Мои ноги расслаблены, теплые, неподвижные.

Мое тело расслаблено, теплое, неподвижное.

Моя шея расслаблена, теплая, неподвижна.

Мое лицо расслаблено, теплое, неподвижно.

Состояние приятного покоя.

Мне дышится легко и спокойно.

Я отдыхаю и набираюсь сил.

Я хорошо отдохнул!

Я бодр и силен! Настроение радостное!

Самочувствие отличное!

Я буду считать про себя от 3 до 1.

З-сонливость проходит, 2- я потягиваюсь, 1-я открываю глаза.

Сесть, встать! Вот вы и вернулись из «Школы юных космонавтов». Все отлично справились с космическими заданиями и тренировкой вестибулярного аппарата. А нам пора прощаться. За направляющим, из зала шагом, марш! До свидания!

Литература:

1. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Акробатика в ДОУ» журнал «Дошкольное воспитание», 2006-2007 г.
2. Лебедева Е.Л., Русакова Е.В. «Воспитание правил осанки у детей дошкольного возраста» М.: «Просвещение», 1970
3. Змановский Ю.Ф. «Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях» журнал «Дошкольное воспитание» №9 1993г.