

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 3

**Конспект непосредственно образовательной
деятельности
(физическая культура с элементами футбола)**

«В центре подготовки космонавтов»

Средняя группа

Воспитатель: Бойцова Т.Ю.

п. Умба

2012 г.

Цель: воспитание здорового образа жизни.

Задачи:

1. Упражнять детей в подлезании.
2. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель правой (левой) рукой.
3. Продолжать развивать у детей координацию, ловкость, выносливость.
4. Поддерживать у воспитанников интерес к двигательной деятельности.
5. Тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы позвоночника.
6. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Оборудование: большие шары («хопы») по количеству детей, физкультурная скамейка для упражнения в равновесии, 2 батута для прыжков, мешочки для метания, обручи, дуга с тканевым туннелем для пролезания, музыкальное сопровождение.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Организационный момент.

Ребята, а вы знаете, кого называют космонавтами?

Чтобы стать космонавтом, нужно быть ловким, сильным, а для этого надо много заниматься спортом. Прежде, чем полететь в космос, космонавты много тренируются на Земле. Сегодня мы побываем с вами в «центре подготовки космонавтов».

Все в колонну становись! Раз, два, три – повернись и в центре подготовки космонавтов очутись. В обход по залу шагом марш. Начинаем подготовку, выходи на тренировку!

Вводная часть:

Ходьба друг за другом, ходьба приставным шагом право (влево), ходьба на носочках. Бег обычный, бег с высоким подниманием колен.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на мячах – хопках.

Во время взлёта и посадки космонавты надевают скафандры. Космонавты учатся правильно дышать в скафандрах.

Упражнение на дыхание «Заводные машинки».

И.п. – о.с. Руки в «замок» перед собой (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».

1. И.п.: сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бёдрах.

Повороты головы из стороны в сторону по дуге, направленной книзу. Повторить 4,5 раз.

2.И.п.: то же, руки на поясе.

1 – руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- руки на пояс. Д 5р.

3. И.п.: сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Выполнить наклон к правой (левой) ноге. Делать по 4 р к каждой ноге.

4. И.п.: лежа на спине, ноги на мяче, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1- развести ноги в стороны, 2- ноги на мяч, 3-4- то же. Д 5 р.

5. И.п.: лежа на животе, на мяче, упор на руки.

Выполнение: шагать на руках вперёд, перекачиваясь на мяче, поднять ноги вверх согнутые в коленях, прогнуть спину, голову поднять.

9. Прыжки на мячах.

10. Упражнение на дыхание: лёжа на спине, ноги согнуты, мяч на животе, придерживать руками.

1 – вдох, живот надуть, 2 – выдох, живот втянуть.

Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуациях, ведь в космосе невесомость, все становятся лёгкими и плавают в воздухе.

Основное выполнение движений: круговая тренировка.

1. подлезание в туннель;
2. прыжки на батуте;

Прыжки необходимы для сохранения равновесия в любой ситуации, даже в невесомости.

3. ходьба по доске с мешочком на голове;
4. метание в горизонтальную цель.

А сейчас мы с вами, дети, улетаем на ракете.

Подвижная игра «Космонавты».

Дети берутся за руки, ходят по кругу и говорят

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам!

На какую захотим –

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Дети разбегаются и стараются занять «ракеты» (обручи). Держа обруч на уровне пояса, они под «космическую» музыку «летают» по залу. Когда музыка замолкает, дети отправляются на «космодром».

Заключительная часть:

Мы из полёта возвратились и в спортивном зале очутились.

Релаксационное упражнение «Космос».

Мы друзей хороших в садике нашли.

Пригласили в космос их и летим.....

Мы парим, как соколы, в вышине.

Звёздами любимся в тишине.

Ветерок - проказник вскоре пролетел.

Опустив на землю нас, нежно песню спел:

«Вы спокойно отдыхали, в космосе все побывали....

Хорошо вам отдыхать! Но пора уже вставать!»

Итог занятия. Сегодня мы побывали в «центре подготовки космонавтов», вам понравилось? А вы хотели бы стать космонавтами? А для того чтобы стать космонавтами что нужно делать?