

Жукова Ирина Борисовна

инструктор по физической культуре

МБДОУ Д/С №26 «Петушок»

г. Туапсе, Краснодарский край

КОНСПЕКТ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ «КОСМИЧЕСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ»

Аннотация: как отмечает автор данной статьи, физкультурное занятие с элементами гендерного воспитания направлено на развитие ловкости, равновесия, воображения, чувства взаимопомощи. Все задачи реализуются через различные виды двигательной деятельности, здоровьесберегающие технологии, подвижные игры.

Ключевые слова: космос, физкультурное занятие.

Программное содержание

1. Обучать детей ведению мяча между предметами правой рукой.
2. Упражнять в ходьбе различными способами по дорожке – «змейке», сохраняя равновесие; упражнять в прыжках на двух ногах через препятствия.
3. Закрепить навык вращения обруча на поясе без остановки.
4. Воспитывать смелость, решительность, чувство взаимопомощи.

Материалы и оборудование:

Две гимнастические скамейки, оборудованные в виде космических ракет, обручи по количеству детей, мячи, флажки (для девочек красные, для мальчиков синие) по количеству детей, кубики с изображением планет, дорожка – «змейка», стойки, ленточки по количеству детей, медали.

Технические средства обучения:

Мультимедиа-проектор, экран, ноутбук, электронная презентация, выполненная с помощью Microsoft PowerPoint, CD-диски, музыкальный центр.

Ход занятия

1 слайд заставка «Космическое путешествие»

Вводная часть

Инструктор по физкультуре: Ребята, к нам в детский сад пришло необычное письмо! Давайте прочитаем его.

«Приглашаем юных космонавтов принять участие в космической экспедиции»

Подпись: Центр космических полетов

Инструктор по ФК: Вы согласны принять это приглашение?

Дети: Да!

Инструктор по ФК: Если в космос мы хотим, значит скоро полетим!

Самым дружным будет наш, развесёлый экипаж.

И в наше космическое путешествие отправятся и мальчики, и девочки. Вы готовы? В одну шеренгу становись! Отправляемся на космодром!

Речёвка: 1, 2 – полетели 3, 4 – прямо к цели 5, 6 – космос снится, цели мы хотим добиться.

Мы – Галактики ребята, Мы – мальчишки. Мы – девчата.

2 слайд – Космодром

(дети под музыку «Мы Галактики ребята» выполняют вводную часть)

<i>Описание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
1. Ходьба обычная	2 круга	<i>Следить за осанкой</i>
2. Ходьба на носках, руки вверх	1 круг	<i>Колени не сгибать, руки в локтях выпрямлены</i>
3. Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны	1 круг	<i>Обращать внимание на положение стоп</i>
4. Бег в среднем темпе	2 круга	<i>Следить за дыханием</i>
5. Перестроение в две колонны с остановкой возле г/с	–	<i>Дети садятся на скамейки продольно</i>

Основная часть

Инструктор по ФК: Ждут нас быстрые ракеты для полета по планетам! Внимание! Космонавты, по местам! Перед вами ваши звездолеты. Прошу мальчиков занять звездолет с синими звездами, а девочек с красными. Три, два, один – полетели!

3 слайд – Запуск космического корабля

Комплекс ОРУ на скамейке с флажками:

1. Повороты головы в стороны, руки в стороны.
2. Сидя на скамейке, поднимание рук в стороны – вверх-в стороны-вниз.
3. Руки в стороны, вращение руками вперед-назад.
4. Сидя навстречу друг-другу, ноги прямые вытянуты вперед, наклоны вперед с касанием носков ног.
5. Сидя, скамейка между ног, продвижение вперед.
6. Лежа поперек скамейки на животе, вытянуть руки и ноги.
7. Прыжки боком через скамейку, опираясь на руки.
8. Ходьба по скамейке, руки в стороны.

4 слайд – изображение Луны

Инструктор по ФК: Нашу первую посадку предстоит сделать на Луне – спутнике нашей планеты. Поставим космические корабли на стоянку. *(Мальчики убирают скамейки, одновременно инструктор расставляет кубы с изображением планет, дорожку – «змейку»).* А вот и лунная дорожка расстилается перед нами. Приглашаю девочек пройти по лунной дорожке, а мальчиков преодолеть планеты, перепрыгивая их.

Основные виды движений

1 подгруппа детей (девочки) выполняют упражнения на дорожке- «змейке» (3 – 4 раза): ходьба, руки в стороны.

2 подгруппа (мальчики) – прыжки на двух ногах через кубы (3 – 4 раза).

(После выполнения заданий дети меняются местами, а затем убирают оборудование.)

5 слайд – изображение планеты Сатурн

Инструктор по ФК: Наш полет продолжается, и мы приземляемся на следующую планету. Ребята, вам знакома эта планета?

Дети: Это Сатурн!

Инструктор по ФК: А как вы догадались? *(Ответы детей.)*

Инструктор по ФК: Ребята, а какое спортивное оборудование похоже на кольца Сатурна? *(Ответы детей.)*

Дети берут обручи, расходятся по залу и выполняют вращение обруча. По окончании упражнения они убирают обручи на место и берут мячи.

6 слайд – изображение планеты Венера

Инструктор по ФК: Мы оказались с вами на Венере. Эта планета – сестра нашей планеты Земля. Предлагаю вам прогуляться между ее холмами. (Дети идут змейкой между стойками, с ведением мяча одной рукой. По окончании задания дети убирают мячи.)

7 слайд – изображение летящей кометы

Инструктор по ФК: Летим дальше! Посмотрите в иллюминатор! (Дети ручками показывают круг и смотрят через него.) Что вы видите?

Дети: Кометы!

Инструктор по ФК: Правильно! Это хвостатые кометы. А почему они так называются?

Дети: Они оставляют за собой след, как хвост.

Инструктор по ФК: Давайте мы с вами тоже поиграем в игру «Хвостатая комета». Подвижная игра «Хвостатая комета» (Дети цепляют за шорты ленточки, будто хвостики. Ловишка без хвостика должен собрать за определенное время как можно больше хвостиков.)

Заключительная часть

Инструктор по ФК: Внимание! Внимание! Получен сигнал с планеты Земля! Ребята, центр космических полетов сообщает о немедленном возвращении. Ну, что ж пора лететь домой.

8 слайд – изображение всех планет

Инструктор по ФК: Приготовились к полету! Слышен гул летящей ракеты.

Дыхательное упражнение (2–3 раза)

И.п. – о.с.1 – короткий вдох через нос, руки вверх

2–4 – медленный выдох через рот, сложив губы «трубочкой», продолжительно произнося звук «У-у-у».

9 слайд – изображение планеты Земля

Инструктор по ФК: Ребята, что за планета перед нами?

Дети: Земля.

Вот мы и снова на Земле. А давайте мы с вами отдохнем и посмотрим с земли на наш бесконечный космос.

10 слайд – видео-ролик «Звездная галактика»

На фоне спокойной музыки звучит *голос*: «Безоблачным ясным вечером небо над нашей головой усыпано тысячами звезд. Они нам кажутся маленькими сверкающими точками, потому что находятся очень далеко от земли. А на самом деле звезды очень большие. Космос всегда интересовал человека. Ведь это так интересно – знать, если ли жизнь где-нибудь еще. Есть ли воздух на других планетах».

«Вы ждите нас, звезды: когда подрастем,
Мы к вам прилетим и расскажем о том...
О том, как прекрасна планета Земля.
Какие на ней города и поля,
Какие цветы и деревья растут,
Какие в лесах ее птицы поют.
Еще мы о детстве расскажем своем,
О Родине нашей, в которой живем.
Так, ждите нас, звезды:
Когда подрастем,
Расскажем мы вам обо всем, обо всем».

Рефлексия:

Инструктор по ФК: Вот и закончилось наше космическое путешествие. Ребята, вам понравилось? На какой планете вам больше понравилось? Где было труднее всего?

Дети высказывают свои мнения и делятся впечатлениями.

Инструктор по ФК: Молодцы, ребята, вы очень отважные, ловкие, быстрые и дружные! И Центр космических полетов награждает вас медалями «Будущим космонавтам». *(Каждому ребенку вручается медаль.)*

Список литературы

1. Тимофеева Л.В. Покорители космоса: конспект физкультурного занятия для подготовительной группы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rudocs.exdat.com/docs/index-85579.html> (дата обращения: 21.10.2016).