

УДК 37

DOI 10.21661/r-559598

*Иванова А.Н., Коржова Н.А., Михайлова Н.Г.***КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ В ДОУ «МЫ БУДУЩИЕ КОСМОНАВТЫ»**

***Аннотация:** авторы отмечают, что на занятии с детьми дошкольного возраста все задачи реализуются через игровые ситуации, через различные виды двигательной деятельности: общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижной, малоподвижной игры. Используются словесный и наглядный методы обучения детей движениям, а также как инновационный подход – применение ИКТ, нетрадиционное пособие «Волшебная дорожка», дыхательная гимнастика. На протяжении занятия создаются условия для закрепления умений: ходить, бегать, прыгать. Упражняться в ползании через тоннель, прыжках на батуте и спрыгивании на мат, преодолении препятствий.*

***Ключевые слова:** нетрадиционное пособие «Волшебная дорожка», дыхательная гимнастика, малоподвижная игра, рефлексия.*

Тема: «Мы будущие космонавты».

Продолжительность: 20 минут.

Группа: старшая группа.

Технологии: ИКТ, здоровьесберегающие технологии.

Материал и оборудование: тоннель, батут, канат, дорожка для координации, обручи среднего размера по количеству детей, костюм космонавта.

Индивидуальная работа: обращать внимание на осанку, координацию движений рук и ног.

Программное содержание

Цель: способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развивать физические качества, координации движения.

Задачи

1. Образовательные задачи:

– продолжать учить детей прыжкам на батуте и спрыгивать на мат;

– закреплять знания детей о планетах солнечной системы:

2. Развивающие задачи:

– упражнять детей в ходьбе в колонну по одному, на носках, на пятках; в беге: средний, с выбрасыванием прямых ног вперед, боковой галоп правым и левым боком;

– закрепить умение ползать через тоннель. ходьбе по канату;

– активировать в речи следующие слова: космос, мужественные, названия планет Солнечной системы, испытание.

3. Воспитательные задачи:

– воспитывать отзывчивость, интерес к спорту, здоровому образу жизни, занятиям физической культурой;

– приучать детей помогать взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь к занятиям.

Таблица

Конспект занятия

Части и содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
1	2	3
<p>1. Вводная часть</p> <p>– Здравствуйте, ребята! Я, космонавт! Вы знаете, кто такие космонавты? Какими качествами должен обладать космонавт? (ответы детей)</p> <p>Предлагаю вам сегодня побывать в роли космонавта, на себе испытать все трудности космических перегрузок. (ответы детей).</p> <p>Давайте вспомним какие планеты есть. Вы готовы будущие космонавты к испытаниям?</p> <p>– Равняйся, смирно! На право! В обход по залу шагом марш! Не зевай по сторонам, Скоро будешь космонавт! Начинаем тренировку,</p>	4 мин.	<p>На экране появляются картинки с изображением планета.</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Согласованные движения рук и ног</p> <p>Соблюдать дистанцию</p>

<p>Чтобы сильным стать и ловким!</p> <p><i>Ходьба: Ходьба: обычная, с высоким подниманием колен руки на пояс, на носках руки в стороны, на пятках руки за спину, с высоким подниманием колен руки на пояс.</i></p> <p><i>Бег: средний, с выбрасыванием прямых ног вперед «Ножницы» руки на пояс, боковой галоп правым и левым боком руки на пояс, бег в среднем темпе. Ходьба обычная с восстановлением дыхания, вдох через нос, выдох на ладонь.</i></p> <p>Перестроение в четыре колонны</p>		
<p>2. Основная часть</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнение «Старт ракеты»</p> <p>И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс</p> <p>1 – наклон головы вправо; 2- и. п.; 3- наклон головы влево; 4-и п.</p>	<p>13 мин</p> <p>5–6 раз</p>	
<p>2. Упражнение «Полет»</p> <p>И. п. – широкая стойка, руки на пояс, 1 – наклон вправо, левую руку в сторону вправо; 2 – и. п.; 3 – наклон в лево, левую руку в сторону влево; 4 – выпрямится обруч вверх</p>	<p>5–6 раз</p>	<p>Следить за осанкой</p>
<p>3. Упражнение «Пружинки»</p> <p>И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на коленях; 1- сгибание коленей, 2 – и. п.; 3 – сгибание коленей</p>	<p>5–6 раз</p>	
<p>4. Упражнение «Приземление»</p> <p>И. п.-сидя на полу, руках перед грудью. 1- поворот туловища в право; 2 – и. п.; 3 – То же самое в лево. 4 – и. п.</p>	<p>5–6 раз</p>	<p>Выполняем в медленном темпе</p>
<p>5. Упражнение «Иллюминатор»</p>	<p>5–6 раз</p>	<p>Наклон выполняем как можно ниже, ноги прямы</p>

И. п. – сидя на полу, вперед; 1-наклон вперед. 2 и. п.; 3 – сидя на полу, вперед, 4 и. п.		
6. Упражнение «Космонавт» И. п. – узкая стойка, руки произвольно. 1- прыжком широкая стойка ноги врозь 2-и. п.; 3- прыжком широкая стойка ноги врозь 7. Упражнение «Ходьба»	5–6 раз	Дыхание не задерживать
Дыхательная гимнастика «Тёплый ветерок». И. п. – основная стойка. Глубокий вдох, выдох – удлинённый с мягким звуком «ху». – Молодцы, отлично позанимались	2–3 раза	Вдох выполнять через нос, выдох через рот
<i>Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, построение в шеренгу.</i> – А тренироваться я вам предлагаю в нашем тренажерном зале. Занятия на тренажёрах: круговая тренировка – дети переходят по кругу от одного задания к другому). 1. Ходьба по веревке, руки на поясе. 2. Пройти по «Дорожке здоровья», способом рука – нога, рука – нога. 3. Прыжки на батуте, с приземлением на мат 4. Проползти через тоннель – Я предлагаю поиграть в мою любимую игру. Подвижная игра «Ракета» – А теперь давайте расслабимся и поиграем. Под музыку дети выполняют движения, с каждым разом музыка ускоряется. Малоподвижная игра «Шалтай-балтай» (правила игры: дети стоят в расслабленной позе, руки свободно свисают.) Шалтай-балтай	3 раза 3 мин. 3 раза	Поточным способом Следить за руками, осанкой Объяснить, как правильно работают руки. Расслабленно выполнять упражнения

<p>Сидел на стене, Шалтай-балтай Упал со стены (дети расслабленно отпускаются до пола.) 3. Заключительная часть Дыхательная гимнастика «Насосы».</p> <p>И. п. – стойка ноги на ширине плеч, спинки прямые, дыхание ровное, свободное. Вдох глубокий через нос, удерживаем дыхание 3 сек, выдох удлинённый. Рефлексия. – Кем мы сегодня были? – Чем мы сегодня занимались? (ответы детей) Что вам сегодня помогло пройти испытания? (Ответы детей хорошее настроение, дружба, сила и ваши добрые улыбки.) Какие упражнения вам понравилось выполнять? Желаю вам всегда быть здоровыми, крепкими и сильными! До свидания, ребята!</p>		
---	--	--

Список литературы

1. Коржова Н.А. Спасатели всегда рядом / Н.А. Коржова, Ю.О. Степанова, А.А. Петрова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://interactive-plus.ru/e-articles/618/Action618-496924.pdf> (дата обращения: 23.04.2023).

Иванова Алевтина Николаевна – воспитатель МБДОУ «Д/С №40 «Радость», Россия, Новочебоксарск.

Коржова Наталья Александровна – инструктор по физической культуре МБДОУ «Д/С №40 «Радость», Россия, Новочебоксарск.

Михайлова Нина Германовна – музыкальный руководитель МБДОУ «Д/С №40 «Радость», Россия, Новочебоксарск.