Тематическое занятие по физкультуре «Полет в космос» для детей подготовительной к школе группы.

Цель:

- расширить представления детей о Дне космонавтики;
- дать почувствовать себя участниками подготовки космонавтов к полету на планеты, проверить свои возможности в соревновании с другими детьми;
- формировать уважительное отношение ко всем людям, имеющим отношение к ракетно-космической отрасли России, желание быть похожими на них.

Задачи:

- упражнять в основных видах движений;
- развивать физические качества и интерес к занятиям физическими упражнениями;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формировать самостоятельность, организованность, целеустремленность;
- побуждать к творческому выполнению заданий, демонстрируя спортивные умения и навыки;
- способствовать сплочению детского коллектива

Оборудование: скамейка – 2шт, мягкие модули, гимнастические палки по количеству детей, мат – 2шт, мешочки с песком - на каждого ребенка, обручи на подставке – 6шт, «Ворота» - 4шт, обручи – 16шт, воздушный шарик-2шт, черный платок – 2шт, массажные мячи на каждого ребенка, ортопедические дорожки и тренажеры.

Спортивный зал оформлен фотографиями космонавтов, макетами планет, звезд, атрибуты и спортивное оборудование для занятия, 2 светильника с цветными вращающимися фильтрами.

Воспитатель группы начинает беседу о Дне космонавтики в Комнате Космоса.

Воспитатель: Ребята, а что вы знаете о космосе? Кто такие космонавты? (вовлекает детей в беседу, показывая макеты космических кораблей, иллюстрации о космических полетах).

Ребенок:

Космонавт - такого слова не было
Среди многих, многих тысяч слов.
Привезли его на землю с неба
Летчики: Гагарин и Титов.

Воспитатель: Ребята, сегодня День космонавтики. Именно в этот день 12 апреля 1961 г. впервые в космос полетел человек. Его звали Юрий Гагарин. Он поднялся высоко над землей на космическом корабле «Восток». А наш земляк, Герман Титов был вторым летчиком-космонавтом. А Алексей Леонов первым вышел в открытый космос. Но не только мужчины бывают космонавтами, но и женщины. Первая женщина-космонавт – Валентина Терешкова. Всем им присвоено звание Героев Советского Союза. Почему они герои, как вы думаете? Потому что стать космонавтом могут только смелые, сильные, мужественные люди, с хорошей физической подготовкой. А вы хотели бы представить себя космонавтами и отправиться в космическое путешествие? Тогда я вас приглашаю в Звездный городок, Центр подготовки космонавтов.

Звучит фонограмма песни «Мы - дети галактики», дети заходят в спортивный зал и строятся в 1 шеренгу.

Для профилактики плоскостопия дети занимаются босиком.

Речевка

Дружно в ногу мы идем
Прямиком на космодром
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Мы проверили осанку
И свели лопатки.
А теперь бегом-бегом -
Чтоб набрать большой разгон
И взлететь на небеса,
Чтоб увидеть чудеса…

Дети колонной идут по залу различными способами (на носках, на пятках, приставным шагом, в полуприсяде), переходя на бег. В конце дети восстанавливают дыхание, переходя на шаг.

Ведущий:
Мы проверим в упражнении
Ваши навыки, умения.
Дружно стройтесь в два ряда-
Начинать отбор пора:
В наш космический отряд
Дети все попасть хотят!

Дети берут гимнастические палки и перестраиваются в 2 колонны.

Ведущий: В космосе люди испытывают колоссальную нагрузку на позвоночник, поэтому при подготовке космонавтов уделяется огромное значение предполетной тренировке.

Дети выполняют комплекс корригирующих упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки.

1. Исходное положение - основная стойка, гимнастическая палка в руках внизу.

1- поднять палку вверх,
2 - палку на плечи,
3 - палку вверх,
4 - и. п. (8 раз)

2. Исходное положение – основная стойка, палка на плечах.

1-2 - медленный наклон вперед, палку в прямых руках вытянуть вперед,
3-4 - и. п. (6-8 раз)

3. Исходное положение – основная стойка, палка перед собой.

1-2 - приседание с прямой спиной, палку вперед,

3-4 - и. п. (8 раз)

4. Исходное положение - лежа на животе, палка в вытянутых руках впереди, голову поставить на лоб, ноги вместе.

1-2 - поднять 2 ноги прямые, невысоко над полом,

3-4 - и. п. (8 раз)

5. Исходное положение – лежа на спине, палка за плечами, локти и лопатки прижаты к полу, голова прямо, колени согнуть. Круговое вращение ногами, «велосипед». Для того, чтобы дети не задерживали дыхание при выполнении упражнения, проговаривают слова песенки «Мы едем-едем-едем в далекие края…» (1 минута)

Затем повторяется 4 и 5 упражнение еще 1 раз.

6. Исходное положение - сидя, ноги согнуты в коленях, руками палку держим за концы, палка под коленями, голову чуть наклонить вперед (сгруппироваться), дети выполняют перекаты на спине вперед-назад (8-12 раз).

7. Исходное положение - сидя, руки сзади в упоре, ноги, согнув в коленях, стоят на палке. Катаем палку ступнями ног вперед-назад (30 секунд).

8. Исходное положение - стоя на палке, руки на поясе, голова прямо. Ходьба по палке приставным шагом вправо-влево (30 секунд).

9. Исходное положение - стоя сбоку от палки, руки на поясе. Прыжки в сторону через палку в чередовании с ходьбой (повтор 3 раза).

10. Упражнение на дыхание «Насос». Исходное положение - стоя, палка за спиной, держа на локтевом сгибе. Вдох.

1-2 - наклон вправо по ноге, выдох со звуком «с-с-с-с-с»

3-4 - и. п. (вдох) повтор 4-6 раз

В спортивном зале стоят 16 различных тренажеров для коррекции осанки, на каждом ребенок работает по 1 минуте. (2 тренажера на выбор)

Ведущий заканчивает разминку, проводит упражнение на восстановление дыхания.

Ведущий: Для путешествия к далеким планетам нам необходим транспорт. На чем мы с вами можем отправиться в космос?

Дети: На ракете.

1 задание «Построй ракету»

Дети строятся в 2 колонны, по сигналу по одному подбегают к мягким модулям, берут один фрагмент и возвращаются к своей команде. Собрав все модули, все вместе строят ракету.

Ведущий: Молодцы, к путешествию по звездному небу мы готовы.

Ведущий:
Собираем мы ребят
В наш космический отряд.
Есть и штурман и пилот-
В небо мы готовим взлет.

В космическом корабле очень тесно, так как много всякой научной аппаратуры и различных приборов, поэтому мы должны по очень узким проходам пройти в корабль и занять свои места.

2 задание «Займи свое место»

Дети стоят 2 колоннами. По сигналу пролезают в 3 обруча боком, по-пластунски проползают под 3 стойками, перешагивают «ворота» и

возвращаются, становясь рядом со своей ракетой 2 колоннами.

Включаются 2 светильника с вращающимися цветными фильтрами, имитирующие звезды и создающие эффект вращения в космосе. Звучит космическая музыка.

Ведущий:

Сообщаю вам известие:
Держать нужно равновесие.
Ведь в состоянии невесомости
Все дело в этом, а не в скорости.

3 задание «Выход в открытый космос»

Дети берут мешочки с грузом, выполняют ходьбу по залу, с мешочком на голове, держа равновесие, руки в сторону, затем складывают мешочки в контейнер.

4 задание «Преодоление гравитации, прыжки по поверхности Луны»

Дети стоят 2 колоннами, первый держит в руках воздушный шар. На полу лежат «коридором» обручи по 8 штук на каждую команду, по сигналу ведущего первый участник выполняет прыжки на 2 ногах в обручи, держа шарик в руках. Нужно как можно тише и быстрее преодолеть дистанцию и вернуться обратно, передав шарик следующему участнику.

Ведущий:

Ребята, мы сегодня выходили в открытый космос, преодолевали силу притяжения. Мы справились с этим. Но в космосе встречается множество опасностей, одна из них – это черная дыра.

Ребенок:

«Черная дыра»… Что это такое?
Всем нам непонятное,
Страшное и злое…
Дыра всегда стремится
Планеты проглотить
И страшным притяженьем,
Как сетью, захватить,
Летят себе планеты,
а время их пришло-
Ведь их подстерегает
Космическое зло…

Подвижная игра «Черная дыра».

Правила игры: по считалке выбираются два водящих - «черные дыры», остальные дети – «планеты». У водящих в руках по черному платочку. Кого водящие догонят и коснутся черным платочком, тот ребенок выходит из игры и отдыхает, сидя на скамейке.

Считалка для игры:

По порядку все планеты
Назовет любой из нас:
Раз - Меркурий,
Два - Венера,
Три - Земля,
Четыре - Марс.
Пять - Юпитер,
Шесть - Сатурн,
Семь - Уран.
За ним - Нептун.
Он восьмым идет по счету.
А за ним уже потом
И девятая планета
Под названием Плутон.

Звучит фонограмма: Внимание, внимание! Вас вызывает центр управления полетом! Ваш полет окончен! Возвращайтесь на Землю!

Звучит фонограмма «Трава у дома».

Дети идут босиком по массажной дорожке «травка», выполняя упражнения на восстановление дыхания. Затем садятся по-турецки в 2 шеренги на края ковровой дорожки, берут по массажному мячу, проговаривая слова, выполняют массаж стопы.

Шар земной, шар земной,
Мы летали над тобой!
Но кончается игра
И спускаться нам пора.
Вот и наша Земля,
Вот и наши поля!
Здравствуйте, моря соленые!
Здравствуйте, луга зеленые!

Ведущий:

Быть космонавтом трудно и почетно. Надо обладать такими качествами, как смелость, находчивость, решительность, ловкость. Этому учиться нужно с самых ранних лет. Мы все сегодня показали свои умения и с честью выдержали экзамен по подготовке к полету в космос. За успехи наш центр управления полетом награждает вас медалями «Юный космонавт».

Дети получают медали, под фонограмму песни «Он сказал: «Поехали!», покидают спортивный зал.