

Филиал Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения –  
детского сада «детство» - детский сад № 478  
Орджоникидзевского района города Екатеринбурга

г. Екатеринбург, ул. Калинина, 9а, тел. 8 (343) 307 – 38 – 13

**«Школа юных космонавтов»**  
с детьми подготовительной к школе группы



Составила:  
Инструктор по ФК  
И.Г. Елисеева

Екатеринбург, 2023г.

## Конструкт занятия с детьми подготовительной к школе группы

**Тема:** «Школа юного космонавта»

**Цель:** создать условия для развития двигательной активности, доставить детям радость посредством игровой деятельностью тематического характера.

**Задачи:**

- Укрепление здоровья детей;
- Упражнять детей в ходьбе и беге с преодолением препятствий, в равновесии, прыжках через балансировочную подушку;
- Развивать физические качества: ловкость, силу, быстроту, координацию движений в задании на равновесие;
- Воспитывать стремление к двигательной деятельности.

**Форма:** учебно-тренировочное занятие

**Место проведения:** спортивный зал ДОУ.

**Длительность:** 30 минут.

**Методы, методические приемы:**

Наглядные (показ физических упражнений, зрительные ориентиры, карта – схема выполнения упражнений).

Словесные (беседа, словесная инструкция, объяснение, указание, подача команд, сигналов, вопросы);

Практические (упражнения, подвижная игра).

**Предварительная работа:** беседы о космосе и космонавтах, рассматривание иллюстраций, презентация.

**Оборудование:** балансировочные подушки по количеству детей, корзина – 2 шт., мячи по количеству детей.

Время	Элементы методической структуры спортивно-игрового квеста	Действия педагога	Действия воспитанников	Планируемый результат
4 мин	Организация, мотивация детей на предстоящую деятельность	Приветствие детей. Мотивация для предстоящей деятельности: К детям обращается инструктор по физической культуре: - Ребята, здравствуйте! Вам представилась возможность побывать в учебном центре подготовки космонавтов. Сегодня объявлен набор в школу космонавтов, после прохождения тренировочных испытаний вы	Построение в шеренгу. Приветствие детей. Слушают педагога. Готовы приступить к тренировке.	Установление контакта и заинтересованность в деятельности.

		<p>получите удостоверение юного космонавта. Как вы думаете каким должен быть космонавт? Помогут Вам пройти испытания — вот эти балансировочные подушки. Благодаря им вы станете ловкими и сильными, научитесь <u>держаться в равновесии.</u></p>	<p>Ответы детей (сильным, здоровым, смелым, умным, внимательным, ловким)</p>	
4 мин	Подготовительная часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перед тем как приступить к тренировке надо размяться.</li> <li>- Перед тем как приступить к тренировке надо размяться.</li> <li>- На право! В обход по залу шагом марш!</li> </ul> <p>Молодцы, ребята! Вот мы разогрелись.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, руки вверх;</li> <li>- на пятках руки за голову;</li> <li>- с высоким подниманием бедра, руки к плечам;</li> <li>- ходьба с захлестыванием голени, руки вниз-в стороны.</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставные шаги правым (левым) боком между</li> <li>- змейкой, между балансировочными подушками;</li> </ul>	Подготовка организма к предстоящей нагрузке
20 мин	Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребята, наша тренировка будет проходить на балансировочных подушках. В обход по залу шагом марш! В три колонны становись.</li> </ul> <p>Обращает внимание на правильность выполнения упражнений.</p>	<p>Дети перестраиваются в три колонны и встают к «подушке».</p> <p style="text-align: center;"><b>ОРУ с балансировочными подушками:</b> <b>«Ракета»</b></p> <p>И.п.: о.с. 1- встать на «подушку», ноги вместе, руки вверх, ладони соединить; 2-7- удерживать положение; 8- вернуться в и.п. (2 раза).</p> <p style="text-align: center;"><b>«Старт»</b></p> <p>И.п. – стоя, ноги врозь, «подушка» над головой на вытянутых руках. 1- полуприсед, руки согнуть 2- подняться на носки, «подушка» над</p>	Совершенствование умения выполнять упражнения, направленные на развитие всех групп мышц. Развитие силы, ловкости, координации движений.

			<p>головой на вытянутых руках (8 раз).</p> <p><b>«От винта»</b></p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, «подушка» в руках перед грудью.</p> <p>1- поднять бедро правой ноги на 90<sup>0</sup>, разворот туловища вправо, руки выпрямить;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3 – то же в левую сторону;</p> <p>4 – и.п. (4 раза).</p> <p><b>«Стартовая площадка»</b></p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, «подушка» в руках, руки внизу.</p> <p>1- полунаклон, руки вперёд;</p> <p>2-6 – удерживать положение;</p> <p>7-8 – вернуться в и.п. (3-4 раза).</p> <p><b>«Двигатель»</b></p> <p>И.п. – сидя на «подушке», ногисогнуты, руки за головой.</p> <p>1 – поднять правую согнутую ногу, левой рукой коснуться ступни;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3 - поднять левую согнутую ногу, правой рукой коснуться ступни;</p> <p>4 – и.п. (4 раза).</p> <p><b>«Полёт»</b></p> <p>И.п. – сидя на «подушке», ноги вперёд прямые, упор руками сзади.</p> <p>1 – ноги согнуть;</p> <p>2 – выпрямить ноги под углом 45<sup>0</sup>;</p> <p>3-6 – удерживать положение;</p> <p>7 – ноги согнуть, поставить на пол;</p>	
--	--	--	--	--

		<p>По окончании ОРУ, звучит команда:  В обход по залу шагом марш!  Направляющий, наместе стой (дети  останавливаются в колонне).  Направо!  Молодцы, вы отлично справились с первым</p>	<p>8 – и.п. (3-4 раза).  <b>«Самолёт»</b>  И.п.– лёжа животом на  «подушке», ноги врозь, руки  вперёд в стороны.  1 – поднять руки;  2-6 – удерживать положение»  7-8 – вернуться в и.п. (4 раза).  <b>«На посадку»</b>  И.п. – стойка, руки за головой.  1-2 – выпад правой через  «подушку», колено на подушку,  руки в стороны;  3-4 – вернуться в и.п.;  5-6 – выпад левой через  «подушку», колено на подушку,  руки в стороны;  7-8 – вернуться в и.п. (4 раза).  <b>«Вокруг Земли»</b>  Прыжки вокруг балансировочных  подушек в правую и левую сторону.  (8-10 раз в чередовании с  ходьбой).  После выполнения упражнений, дети  перестраиваются в одну шеренгу.</p>	
		<p>- Переходим ко второму тренировочному  заданию  <b>«Полоса препятствий»</b> (подушки  разложены в Зряда по 4 штуки. В  последнем ряду у первой  «подушки» стоит корзина с мячами по</p>		

		<p>количеству детей, у последней «подушки» стоит пустая корзина для мячей).</p> <p>Проговаривает задание:</p> <p>- Представьте, что вы на Луне. Что есть на Луне? Правильно. На Луне есть кратеры, моря. И чтобы вернуться на Землю, вам предстоит преодолеть эти препятствия.</p> <p><b>Первая полоса</b> – Перепрыгнуть через кратеры, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p><b>Вторая полоса</b> – Перешагнуть через моря.</p> <p><b>Третья полоса</b> – сесть в ракету, облетев все планеты, которые встретятся вам на пути и вернуться на Землю.</p> <p>Педагог смотрит за правильностью выполнения и техникой безопасности.</p> <p>Начало упражнений по свистку.</p> <p>Одобрительные действия педагога.</p>	<p>Дети отвечают на вопросы.</p> <p>Дети в колонне идут и перепрыгивают через балансировочные подушки, отталкиваясь двумя ногами;</p> <p>Перешагивают через балансировочные подушки широким шагом;</p> <p>Прокатывают мяч между балансировочными подушками, положить в корзину, вернуться в конец строя.</p> <p>«Полоса препятствий» повторяется 2 раза. Второй раз прокатывание заменяется ведением мяча двумя руками.</p>	<p>Совершенствование прыжка в длину</p> <p>Развитие ловкости</p> <p>Развитие ловкости</p>
		<p>– Молодцы! Вы были сильными и ловкими. Давайте поиграем и проверим, какие вы быстрые.</p> <p><b>Подвижная игра «Космонавты».</b></p> <p>По залу раскладываются балансировочные подушки (ракеты). По количеству играющих. Дети идут по кругу со словами:</p>	<p>Дети проговаривают слова:</p> <p>Ждут нас быстрые ракеты Для полёта на планеты. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет! На последнем слове, дети подбегают к</p>	<p>Развитие ловкости и скорости через игру.</p>

			<p>«подушке», поднимают её вверх («занял ракету»). В первый раз ракет остаётся по количеству детей. Каждый раз количество ракет уменьшается, дотех пор, пока не выявятся победители (2-3 ребёнка). Выбывшие из игры подходят к убранным «подушкам» и получают персональное задание на карточке – схеме с графическим изображением упражнений.</p>	
2 мин	Заключительная часть	<p>Педагог спрашивает у детей, через какие препятствия они прошли. Что больше понравилось?</p> <p>Каждый сегодня постарался, показал себя сильным и ловким. Я верю, что нашим космонавтам растёт достойная смена.</p>	<p>Построение в шеренгу. Дети делятся впечатлениями</p>	