

« МЫ КОСМОНАВТЫ»

(занятие – путешествие для детей старшего возраста)

Цель: развивать слуховые и двигательные реакции.

Задачи:

- учить ходить по узкой скамейке, сохраняя равновесие;
- упражнять в ползании «змейкой»;
- закреплять умение прыгать через предметы на двух ногах различными способами (прямо, боком);
- формировать интерес к занятиям физкультурой.

Оборудование: узкая скамейка, мягкие модули для прыжков и ползания, мяч, обклеенный звездами, гимнастические палки (по количеству детей).

Дети строятся в шеренгу.

Инструктор. Ребята, я предлагаю вам стать космонавтами и отправиться в путешествие на планету «Игра» .

Вводная часть

Все движения выполняются под музыку.

«Идем по звездам» Ходьба на носках с поднятыми руками.

«По космическим ямкам» Ходьба на пятках.

«Метеориты» Ходьба с высоким подниманием коленей.

«Космические пираты» И.п. – стоя, ноги вместе. 1- наклонить голову к коленям (стараться как можно ближе), 2-и.п.

«Невесомость» Стойка на одной ноге (другую – держать рукой),сохраняя равновесие.

«Вокруг планет» Различный бег (за инструктором).

«По звездной дорожке» Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.

Основная часть

ОРУ с гимнастической палкой

«Тянемся к звездам» И.п. 1-поднять руки вверх, правую ногу отставить в сторону, прогнуться, 2- и.п.,3- то же, левую ногу в сторону,4-и.п.

«Повороты» И.п. о.с. 1- руки вперед,2- поворот туловища вправо (влево), 3- руки вперед, 4- и.п.

«Рассмотрим звезды» И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу,1- присесть,прямые руки поднять вверх,2 –и.п., 3 -4 повторить.

«Достань носочки» И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, 1- наклониться, дотронуться до носков ног (ноги в коленях не сгибать),2-и.п., 3-4 повторить.

«Рыбка» И.п. – лежа на животе, руки вперед,1-2-поднять руки и ноги, прогнуть туловище, 3-4 – и.п.

«Управляем звездолетом» И.п. – лежа на спине, руки с гимнастической палкой согнуты в локтях стоят на полу, 1-8 – упражнение ногами «велосипед», 1-4 и.п.

«Помочим ручки (ножки) в космическом озере» И.п. – сидя на коленях, гим. палка перед детьми, 1-8 прокатывание палки руками от кистей рук до локтей, и.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, упор руками сзади, прокатывание гимнастической палки стопами ног.

«Веселые прыжки» Положить гим. палку на пол, руки на пояс. Прыжки через палку правым (левым) боком, прямо с остановкой.

Ходьба с различными дыхательными упражнениями.

Инструктор. Сейчас мы отправимся в путешествие по планете «Игра». Нас ждет сюрприз.

ОВД (способ организации поточный)

«По космической дорожке» Ходьба по узкой скамейке, руки расставить в стороны.

«По космическому коридору» Ползание между модулями «змейкой» на коленях и предплечьях.

«Через метеориты» Прыжки через мягкие модули, разным способом, руки на поясе.

Инструктор достает мяч, обклеенный звездами. А вот и сюрприз! Мы нашли космический мяч, давайте с ним играть!

Подвижная игра «Космические ловишки»

При помощи волшебной стрелки (кегли) дети выбирают Ловишку. По сигналу инструктора все разбегаются. Ловишка старается осалить детей «космическим» мячом. (игра повторяется 3-4 раза)

Малоподвижная игра «По местам!»

Цель: развивать быстроту реакции.

Дети строятся в две шеренги: одна – ракета, другая – звездолет (около каждой шеренги лежат картинки - ракета и звездолет).

Все игроки разбегаются. По сигналу инструктора дети должны построиться в свою шеренгу. (Игра проводится 2 раза.)