**Конспект «Космическое путешествие»**

Цель: Развитие физических качеств

Задачи

Образовательные:

- закрепление навыков ходьбы по гимнастической скамейке;

- совершенствование навыков ведения мяча  и  броска  в корзину;

- расширение кругозора в области космоса.

Оздоровительные:

- формирование правильной осанки;

- развитие двигательных качеств:  ловкости,  силы (укрепление мышц верхнего плечевого пояса, груди, туловища, брюшного пресса, ног));

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, доброты, отзывчивости  желание помочь окружающим;

- воспитание творческого мышления;

- привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой.

Техническое оснащение: цветовой шар, мультимедийная установка, магнитофон, фонограммы: космические звуки, смех, музыкальное сопровождение на протяжении всего  занятия;

Материалы к занятию: гантели – по 2 штуки на ребенка, степы по количеству детей, сложные тренажеры на каждого ребенка, 2 гимнастических скамейки, гимнастический мат, баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи на каждого ребенка, стойки, 2 ребристые массажные дорожки, ворота, дуги, канат, обруч, кольца-обручи на каждого ребенка, звездочки на каждого ребенка, слайды планет.

Сюрпризный момент: взрослый в костюме «инопланетянина»

Предварительная работа:

Беседа о разных планетах, космических путешествиях, занятия на сложных тренажерах.

Методы: Словесные (художественное слово, рассказ, объяснение, указание, команда),

наглядные (показ звуковая и световая сигнализация, демонстрация слайдов),

практические (игровой).

Форма обучения: групповая

Тип занятия: сюжетно-игровое.

Возрастная категория: 6-7 лет

Ход занятия:

Вводная часть. 3-4 мин.

Звучит марш

Дети входят в зал шагают по кругу и выстраиваются в одну шеренгу.

Тренер-преподаватель: «Равняйсь, смирно! Здравствуйте, дети!

Звучат сигналы.

Тренер, обращаясь к детям: «Дети, на пульт управления полетом поступило сообщение, что на одной из планет скучает  инопланетянин. Что мы можем сделать?

Ответы детей

Чтоб планетой управлять,

Нужно сильным смелым стать!

А для этого  перед полетом нам необходимо пройти хорошую физическую подготовку. Вы готовы?

Напра-во, шагом марш!»

Звучит марш.

Ходьба по периметру зала.

«Не забывайте, идти по планете надо тихо».

Ходьба на носках, руки на поясе.

«В пути нам могут встретиться огненные планеты, на них нужно высоко поднимать колени».

Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе

«Дети, нам пригодиться с вами быстрая ходьба, давайте потренируемся».

Ходьба широким шагом

«Мы ребята смелые, быстрые, умелые, но пора нам торопиться»

**Обычный бег**

«Помните ребята о планетах тишины, надо нам тихо бежать».

Бег с захлёстыванием голени

Бег на носках по всему залу

«В разные стороны ракеты нас уносят».

Бег врассыпную

«Но мы всегда должны быть вместе. Пока мы едины – мы непобедимы!

Бег в колонне с переходом на ходьбу.

«Не забываем, что идти по планетам нужно тихо».

Психогимнастический этюд «Тихо». 4-5 раз.

Упражнение на дыхание.

«Останавливаться нам нельзя, в космос мы спешим, друзья!»

Для выполнения упражнений к степам шагом -  марш!

Дети берут гантели и строятся  в шахматном порядке около степов.

Основная часть

**Общеразвивающие упражнения на степах с гантелями.**

ОРУ выполняются под музыкальное сопровождение.

1. «Приземление на планету» 6-8 раз

И.п. - Стоя перед степом, ноги на ширине плеч, руки внизу.

1- Шаг на степ правой ногой, 2 - шаг левой ногой,  руки через стороны вверх;  3- шаг со степа левой ногой, 4 – и.п.

2. «Мы ищем инопланетянина»  6-8 раз

И.п. – Тоже 1- шаг на степ правой ногой,  2- шаг левой, руки в стороны;  3- поворот вправо; 4 – прямо; 5 – поворот влево; 6 – прямо; 7, 8 – шаг со степа, и.п.

3.  «Встреча с пришельцем» 6-8 раз

И.п. - стоя возле степа, ноги на ширине плеч, руки с гантелями у плеч. 1 – шаг правой ногой на степ, 2 – наклон к ноге, 3-выпрямиться, 4 – и.п. Тоже с левой ноги.

4. «Инопланетяне» 6-8 раз

И.п. - стоя на степе, руки вдоль туловища.

1- Шаг правой ногой со степа, 2 – левой ногой, 3, 4 – присесть на степ, руки вперед, 5-6 встать, 7 – шаг назад левой ногой на степ, 8 – шаг правой ногой.

5.«Поздороваемся с инопланетянами»  6-8 раз

И.п. - стоя перед степом, руки вдоль туловища.

1 – шаг правой ногой на степ, ногу согнуть в колене, руки в стороны, 2 – и.п. Тоже с левой ноги.

6. «Танцы инопланетян»  10 прыжков

И.п.правая нога на степе, левая на полу. Прыжки, меняя положение ног. Ходьба вокруг степа.

Перестроение в одну колонну.

Дети садятся на тренажеры (способ круговой тренировки). 1 мин.

«Сегодня мы научились здороваться с инопланетянами, танцевать их танцы, ходить по разным планетам, а теперь пора в путь. У каждого из вас своя ракета. На старт, внимание, марш!

Звучит аудиозапись космической музыки

-Ведение мяча между стойками

-ведение мяча по прямой;

-подбрасывание мяча вверх стоя на месте.    2 раза

На мультимедийной установке слайд с планетой

Музыкальное сопровождение

Дети садятся на тренажеры и выполняют упражнения.     1 мин.

«Вы все ребята, молодцы, нет больше скуки на этой планете, а нам пора лететь дальше. Давайте поменяемся ракетами и отправимся в путь».

(Звучит аудиозапись космической музыки, выключается свет и включается мигающий цветной шар)

-Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь с помощью рук;

- ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны, на середине постоять на одной ноге удерживая равновесие;

-прыжок со скамейки на мат;

-ползание на коленях и ладонях с подлезанием под дуги. 2 раза

На мультимедийной установке слайд с планетой.

«Дети, вот мы и приземлились на новую планету Давайте и мы покажем наши умения и навыки.

Дети садятся на тренажеры и выполняют упражнения.  1 мин.

«Вот мы и подошли к нашим ракетам, давайте поменяемся ракетами и полетим дальше».

(звучит аудиозапись космической музыки, выключается свет и включается мигающий  шар)

Дети кладут резиновое кольцо на голову и преодолевают полосу препятствия:

- ходьба по массажным дорожкам;

- перешагивание через низкие ворота;

-ходьба по канату правым и левым боком.    2 раза

На мультимедийной установке слайд с планетой.

«Ребята, наши ракеты остановились на планете (Давайте и мы пройдем по планете, надев специальные шлемы.

Нам нужно быстро и ловко преодолеть все препятствия, а то наши ракеты никогда не взлетят».

Дети садятся на тренажеры и выполняют упражнения. 1 мин.

«Все дети молодцы! Наши ракеты снова летят» (звучит аудиозапись космической музыки, выключается свет и включается мигающий  шар)

Игра «Холодно-горячо». Дети ходят по залу, пытаясь найти «инопланетянина», если идут в правильном направлении тренер говорит: «горячо», если наоборот, то - «холодно». 1 мин.

 «Вот  и все, наш герой развеселился, а  нам пора домой на Землю».

Инопланетянин благодарит детей за оказанную помощь и дарит звездочки в память о встрече.

(звучит аудиозапись космической музыки выключается свет и включается мигающий  шар).

Заключительная часть

Психогимнастика.

Дети ходят и выполняют произвольные движения под музыку.  2 мин.

На мультимедийной установке слайд планеты «Земля»

«Вот мы и на земле. Давайте походим с вами и подышим свежим горным  воздухом».

Дети становятся в круг.

Отвечают на вопросы   1 мин.

Подведение итогов занятия.

«Вам понравилось путешествие? Что запомнилось? Какие были трудности?

Сегодня ребята мы с вами попутешествовали по планетам, показали свои умения и навыки, развеселили инопланетянина, но нам пора прощаться. Я благодарю экипаж. До новых космических путешествий! До свидания.

Дети маршем покидают зал

Звучит песня «Над Апшеронском снова солнце встает».