

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №33 имени кавалера ордена «За личное
мужество» С.А. Вотрина городского округа Сызрань Самарской области,
структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы
дошкольного образования – «Детский сад №22»

**План-конспект
непосредственно образовательной деятельности
по физическому развитию с детьми старшего
дошкольного возраста**

Гольдмахер Ирина Игоревна, Кокоша Екатерина Викторовна

«Космическое путешествие»



Интеграция образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие.

Задачи:

Физическое развитие

- Продолжать учить прыгать с возвышения (45-50 см.), помогая себе руками при отталкивании и приземляясь мягко на две ноги точно в обозначенное место.
- Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамьи прямо, по наклонной доске боком приставным шагом.
- Закреплять умение ползать на четвереньках с опорой на предплечья и колени.

Социально-коммуникативное развитие

- Продолжать формировать эмоциональное отношение к окружающему миру.
- Способствовать проявлению честности и справедливости в подвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие

- Формировать умение улавливать передаваемые мелодией образы (настроение, состояние) и выражать их через движение в произвольной танцевальной импровизации.
- Развивать пластику движений.

Методы

- **Наглядные:** правильный и четкий показ образца движений и отдельных элементов, использование зрительных ориентиров, тактильно-мышечная наглядность
- **Словесные:** описание и объяснение физических упражнений, пояснения, указания, вопросы, сигналы.
- **Практические:** метод творческих заданий, упражнения, метод самоконтроля (правильность выполнения)

Материалы и оборудование: гимнастическая скамья h 30-40 см., обручи (из расчета 1 обруч на 2 ребенка, минус 3), наклонная доска, мат, сетка, натянутая на высоте 40-45 см. (или готовый тоннель), музыкальный центр, набор аудиозаписей в соответствии с приложением

Детская деятельность	Формы и методы организации совместной деятельности
<i>Двигательная</i>	Подвижные игры, игровые упражнения, образовательная деятельность в физкультурном зале
<i>Игровая</i>	Игровая ситуация, игры с правилами (подвижные), творческие
<i>Познавательно-исследовательская</i>	Экспериментирование, решение проблемных ситуаций
<i>Коммуникативная</i>	Беседа, ситуативные разговоры, вопросы
<i>Музыкальная</i>	Музыкальные импровизации, подвижные игры с музыкальным сопровождением, музыкально-ритмические упражнения, танцевальная композиция.
<i>Элементарный бытовой труд Самообслуживание</i>	Поручения (индивидуальные и подгрупповые)

Логика образовательной деятельности

Части занятия	Содержание	Дозировка, дыхание, темп	Организационно методические указания	Примечания
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба обычная Ходьба со сменой направления «За первым – за последним» Игровое упражнение «Ракета» (остановка на сигнал на одной ноге, руки вверх, ладони соединены) Бег обычный Ходьба врассыпную (остановка с окончанием музыки)	Дыхание произвольное, темп средний 30 сек. 30 сек. 30 сек. 90 сек. 30 сек.	Я предлагаю вам сегодня необычное путешествие, сначала на космодром, а затем и на космический корабль. Согласны? Отправляемся в путь! По дороге мы должны быть готовы к любым неожиданностям. Проверю ваше внимание. А теперь – бегом! Прибыли на космодром.	Музыкальное сопровождение
Основная часть	Музыкально-ритмическая композиция «Звездный десант» (приложение 1) ОВД «Одеваем скафандр» 1. Пролезание в обруч (движение снизу вверх) «Входим на космический корабль» 2. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи (h 35-40 см.) 3. Ходьба по наклонной	Дыхание произвольное, темп средний 3,5 минуты Дыхание произвольное, темп умеренный 3 раза Дыхание произвольное, темп умеренный	Нам необходимо пройти предполетную подготовку. Предлагаю занять места в космическом корабле Сначала одеваем скафандры Входим в первый	Музыкальное сопровождение ОВД выполняются поточно-круговым способом Гимнастическая скамья, Наклонная доска,

	доске боком приставным шагом (вверх), спрыгивание в обозначенное место с приземлением на 2 ноги. 4. «Люк - лаз» Ползание под натянутой сеткой (расстояние 4-5 м.) с опорой на колени и предплечья. Подвижная игра «Космонавты» (см. «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. М.: Линка-Пресс, 2000г.) Танцевальная игра «Ракета» (приложение 2)	3 раза Дыханье произвольное, темп умеренный 3 раза Дыханье произвольное, темп умеренный 3 раза Дыханье произвольное, темп быстрый 2 раза	отсек, поднимаемся выше. Вы должны приземлиться точно в центр круга. Заглянем в жилой отсек. В него попадают через специальный люк-лаз А теперь - 5-4-3-2-1-пуск!	закрепленная на высоте 45-50 см., мат с нарисованным кругом для приземления. Можно использовать «тоннель» Музыкальное сопровождение
Заключительная часть	Танцевальная импровизация «Невесомость» Ходьба в колонне друг за другом	Дыхание произвольное, темп медленный 60 сек. Дыхание произвольное, темп умеренный 30 сек.	В космосе так здорово! Звёзды и планеты В чёрной невесомости Медленно плывут! В космосе так здорово! Острые ракеты На огромной скорости Мчатся там и тут! Закончился Космический полёт, Корабль спустился В заданном районе. И вот уж целиной Пилот идёт, Чтоб снова, землю Взять в свои ладони.	Музыкальное сопровождение

Звездный десант

На проигрыш выполняют по два приставных шага вправо и влево, делая хлопок в ладоши на последнем шаге.

Мы летим через космос	Приседая на левой ноге, правую сгибают в колене (2 раза подряд), затем то же на правой ноге.
Нас ведет звездный компас	Слегка присев, указательным пальцем (как стрелочкой) ведут справа – налево, затем обратно
Надевайте скафандры друзья	Поворачиваясь на полу приседе вправо, обнимают себя руками за плечи.
	Разводят руки в сторон выпрямляясь.
	Повторяют движение в левую сторону.
Сквозь туманы и дали	Выполняют перекат с правой ноги на левую и обратно, приложив ладонь «козырьком» к глазам (4 раза)
Шлют привет Марсиане	Продолжают перекаты с ноги на ногу, правой рукой покачивая над головой (привет)
Новый мир открывает Земля	Делают круговое движение двумя руками снизу вверх.
А где то фантомы	
Сверкают кометы	
И звездные войны идут	Два приставных шага вправо с хлопком на последний шаг
Но дружба и мужество	то же влево
Нашей команды	тоже вперед, затем назад.
к победе десант приведут	Движения повторяются еще раз.
Мы летим через космос	Приседая на левой ноге, правую сгибают в колене (2 раза подряд), затем то же на правой ноге.
Нас ведет звездный компас	Слегка присев, указательным пальцем (как стрелочкой) ведут справа – налево, затем обратно

Обжигает борта метеор Риск оправдан и смелость Мы беремся за дело Сверил наши часы командор А где то фантомы Сверкают кометы И звездные войны идут Но дружба и мужество Нашей команды к победе десант приведут Мы летим через космос Нас ведет звездный компас Звездолет покоряет миры Черных дыр во вселенной Меньше станет наверно Если к ним долетим я и ты	Поворачиваясь на полу приседе вправо, обнимают себя руками за плечи. Разводят руки в сторон выпрямляясь. Повторяют движение в левую сторону. Из положения упор присев выпрямляют назад сначала правую ногу, возвращаются в и.п., затем – левую ногу, возвращаются в и.п. Повторяют движения еще раз. Выполняют прыжки в приседе, согнув руки перед собой и поочередно выпрямляя то одну, то другую (стрелочки часов) 8 раз Движения припева повторяются Приседая на левой ноге, правую сгибают в колене (2 раза подряд), затем то же на правой ноге. Слегка присев, указательным пальцем (как стрелочкой) ведут справа – налево, затем обратно Выполняют перекаат с правой ноги на левую, выпрямляя соединенные ладонями руки соответственно вправо, затем влево. Слегка приседая вправо, складывают руки над головой «домиком», затем выпрямляются. Повторяют движения в другую сторону (по 2 раза) Выполняют перекаат с правой ноги на левую,
--	--

А где то фантомы Сверкают кометы И звездные войны идут Но дружба и мужество Нашей команды к победе десант приведут	выпрямляя соединенные ладонями руки соответственно вправо, затем влево Движения припева повторяются
---	---

Приложение 2

Танцевальная игра «Я – ракета»

Дети свободно стоят по залу.

Я – ракета, я-я – ракета

Стоят, соединив кисти рук перед собой, слегка уголком.

Полетела в космос

Полетела в космос

Продолжая держать кисти рук соединенными, делают ими движение вверх-вправо, возвращаются в и.п., затем вверх-влево, возвращаются в и.п.

Раз – стыковка

Правую руку (кисть сжата в кулак) сгибают перед собой и резко выпрямляют в сторону

Два – стыковка

Левую руку (кисть сжата в кулак) сгибают перед собой и резко выпрямляют в сторону

А вокруг планеты

Делают круговое движение двумя руками перед собой (правая рука вправо, левая – влево)

Звезды и луна

Вытягивают вперед правую руку с разведенными пальцами, затем левую, сжатую в кулак

А вокруг планеты

Делают круговое движение двумя руками перед собой (правая рука вправо, левая – влево)

Звезды и луна

Вытягивают вперед правую руку с разведенными пальцами, затем левую, сжатую в кулак сжатую в кулак.

На проигрыши бегут на месте, затем движения повторяются с постепенным ускорением темпа.