

Физкультура «Школа космонавтов» средняя группа

Цель: Укрепление здоровья детей, улучшение физического развития и физического состояния ребёнка.

Задачи:

1. Продолжать развивать у детей координацию, ловкость, выносливость.
2. Поддерживать у воспитанников интерес к двигательной деятельности.
3. Тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы позвоночника.

Ход НОД:

Воспитатель: Ребята, недавно наша страна отмечала день космонавтики. А вы знаете, кого называют космонавтами?

Чтобы стать космонавтом, нужно быть ловким, сильным, а для этого надо много заниматься спортом. Прежде, чем полететь в космос, космонавты много тренируются на Земле. Сегодня мы побываем с вами в «центре подготовки космонавтов». Начинаем подготовку, выходи на тренировку!

Все в колонну становись! Раз, два, три – повернись и в центре подготовки космонавтов очутись. В обход по залу шагом марш **Вводная часть - Разминка:**

Стихи детей

Зарядка всем полезна!
Зарядка всем нужна!
От лени и болезней
Спасает нас она!

Мы выходим на площадку
Начинается зарядка:
Шаг - на месте, два – вперед,
А потом – наоборот.

Основная часть: ОРУ

Продолжаем разминку:

Ходьба с мячами: ходьба на носках, мяч вверх; на пятках, мяч в вытянутых руках перед собой; обычным шагом; ходьба на высоких четвереньках прокатывая мяч; шагом, высоко поднимая колени; бег, мяч за головой; обычная ходьба.

Восп-ль: Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуациях, ведь в космосе невесомость, все становятся лёгкими и плавают в воздухе.

1. Стоять на одной ноге, вторая нога согнута в колене;
2. Покружиться на месте;
3. Пятка одной ноги прижата к пальцам другой
4. Прыжки на месте - ноги вместе, ноги врозь с хлопками над головой. Прыжки необходимы для сохранения равновесия в любой ситуации, даже в невесомости.

Восп-ль : Во время взлёта и посадки космонавты надевают скафандры. Космонавты учатся правильно дышать в скафандрах. *Упражнение на дыхание «Заводные машинки».* И.п. – о.с. Руки в «замок» перед собой (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».

- Мы разминку завершили, построились в линию

(разделяемся на команды с помощью кубиков и шариков)

Эстафеты

1 задание. "Доставь груз на космич. корабль". Участвуют 6 детей из каждой команды.

На ракетке (или в руках) донести кубик, быстро дойти до обруча и вернуться назад. У линии старта передают эстафету (ракетку) следующему.

2 задание. "Пролететь в летающей тарелке" (бег в обруче парами). Участвуют 6 детей из каждой команды.

Добежать до поворотной отметки и бегом вернуться обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

3 задание. "Пролететь на астероиде". Фит - больной мяч. Участвуют 6 детей из каждой команды.

Пропрыгать до ограничителя и так же вернуться назад, передать мяч.

- Космонавты должны быть дружными и помогать друг другу.

Подвижная игра «Друзья»

Побежали, побежали парами скорей, *(парами бегут, взявшись за руки)*

И друг другу погрозили: «Ссориться не смей!» *(остановились, грозим пальцем)*

Хлопнули в ладоши, *(выполняем хлопки)*

Крепко обнялись

Пару поменяли, *(внешний круг меняет партнеров)*

За руки взялись *(и кружок прошли, перестроились по одному)*

(Пока играем выкладываем обручи для игры «Космонавты»)

А сейчас мы с вами дети улетаем на ракете.

Подвижная игра «Космонавты».

(Дети берутся за руки, ходят по кругу и говорят)

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам!

На какую захотим –

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим, места нет!

Дети разбегаются и стараются занять «ракеты» (обручи). Держа обруч на уровне пояса, они под «космическую» музыку «летают» по залу. Когда музыка замолкает, дети отправляются на «космодром».

Появляется маленький житель инопланетянин помочь ему добраться на свою планету.??

4 задание "Построй ракету". (большие модули)

Заключительная часть:

Восп-ль: Мы с полёта возвратились и в спортивном зале очутились.

Релаксационное упражнение «Космос».

Мы друзей хороших в садике нашли.

Пригласили в космос их и летим.....

Мы парим, как соколы, в вышине.

Звёздами любимся в тишине.

Ветерок- проказник вскоре пролетел.

Опустив на землю нас, нежно песню спел:

«Вы спокойно отдыхали, в космосе все побывали....

Хорошо вам отдохнуть! Но пора уже вставать!»

Рефлексия: Сегодня мы побывали в «центре подготовки космонавтов», вам понравилось?

А вы хотели бы стать космонавтами? А для того чтобы стать космонавтами что нужно делать?