

Методическая разработка образовательной деятельности
(с детьми шестого года жизни)

«Космическое путешествие»



Инструктор по физической культуре
1 (первой) квалификационной категории:
МАДОУ детский сад № 552
г. Екатеринбурга, Чкаловского района
Комиссарова Ольга Геннадьевна

г. Екатеринбург, 2023

Возрастная группа: дети шестого года жизни

Форма НОД: двигательная деятельность

Форма организации: групповая, подгрупповая.

Учебно-методический комплект: комплексная инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Е.Н. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, Методические рекомендации «Физкультурные занятия в детском саду» Пензулаева Л.И.

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков в усвоении основных видов движений через интеграцию образовательных областей.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить понятия: «космос», «солнечная система», «планеты», «звезды»;
- учить лаконично излагать свои мысли при ответе на поставленные вопросы, развивать навыки логического мышления;
- обогащать словарный запас.

Развивающие:

- продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки в усвоении основных видов движений – различных видов прыжков (прыжки в высоту с разбега), бега, лазания по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; метание в цель правой рукой.

Воспитательные:

- воспитывать чувство гордости за свою «голубую» планету, за страну, первой открывшей путь к звездам;
- создавать положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

Методы и приемы: проблемная ситуация, художественное слово, игровые (подвижные игры, дидактические), конструктивные, исследовательская деятельность, психогимнастика, слушание музыки.

Предварительная работа: знакомство детей с космонавтами (беседа, рассматривание портретов, ЦОР («Космос», «Освоение космоса»), развлечение «Посещение планетария», чтение художественной литературы Н.И. Гонтарук «Я познаю мир «Космос», Аксенов М., Володин В., и др. Энциклопедия для детей. Астр.

Работа с родителями: изготовление панно «Планеты солнечной системы»

Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 мата (120x70), 1 комплект мягких модулей, 2 наклонных доски, 2 ролика, 6 маленьких мячиков, 3 гимнастические скамейки, стойка для прыжков, 2 скакалки, схема солнечной системы, карточки букв с названием планет, ноутбук, телевизор, флеш-запись музыки на космическую тему.

Ход занятия

Вводная часть 5 мин.

Инструктор по физической культуре: - Здравствуйте, ребята! Какой праздник каждый год 12 апреля отмечает весь мир? (Ответы детей) Что вы знаете о космосе? (Ответы детей). Да, в космосе находятся планеты, созвездия, метеориты, кометы. Посланник космоса, доставил нам электронное письмо....

Демонстрация видеоролика. где солнце говорит: - Ребята, помогите, у нас в солнечной системе случилась беда, все планеты пропали в черной дыре...мы вас будем ждать. «Черная дыра» ... Что это такое? Всем нам непонятное, страшное и злое...Дыра всегда стремится планеты проглотить и страшным притяжением, как сеть, захватить. Летят себе планеты, а время их пришло - ведь их подстерегает космическое зло...»

Инструктор по физической культуре: - Ребята, как вы думаете, что нам делать? (Ответы детей) Чтобы найти планеты, необходимо выполнить задания. В конце вы получите конверт с буквами, из которых необходимо выложить название планеты. Если вы выложили правильно, то вы получаете макет этой планеты и размещаете его в солнечной системе на свое место. Как вы считаете, вы справитесь? (Ответы детей). Итак, приступаем к выполнению задания? Все готовы? (Вводная медитация) Но прежде я предлагаю взять с собой капельку ласкового солнышка. Потянемся к солнышку руками. Солнце щедро дарит нам яркий, теплый свет и доброту, которые разливаются по всему телу, рукам и ногам. Свет проникает в самое сердце. Давайте послушаем, как оно стучит. Вот мы зарядились частичкой солнца и сейчас можно идти на космодром. Итак, приступить к тренировке:

1. «Полет к звездам»

И.п.: руки вверх, ладони соединены - ходьба на носках

2. «Комета Галлея»

И.п.: руки назад, пальцы раскрыты – ходьба на пятках, вибрирующие движения ладонями (хвост кометы).

3. «На поверхности Марса»

И.п.: правая нога на всей ступне, левая – на носке, согнутая в колене. Подняться на носок, выпрямить колено, опуститься на всю ступню правой ноги; смена положения.

4. «Невесомость»

Передвижение высокими подскоками, руки свободно движутся вперед-назад

5. «Центрифуга»

Легкий бег по залу на носках, по сигналу выполнить поворот кругом и продолжить бег за направляющим:

Дыхательное упражнение:

Подуем на плечо, подуем на другое,

Подуем на живот, как труба станет рот,

А потом подуем в космос, охладим комете хвост мы.

Инструктор по физической культуре: - Ребята, вот мы с вами и пришли на космодром. Смотрите, а вот и вход в космический корабль. (дети подлезают в ворота из модулей.)

Основная часть. 20 мин

Инструктор по физической культуре: - Ребята, что защищает космонавта в безвоздушном космическом пространстве? (Скафандр). Правильно. Осталось надеть скафандры (дети надевают резинки на руки и ноги). Заняли свои места. Внимание пристегнуть ремни.

(Дети хлопают в ладоши)

Дети: - Есть пристегнуть ремни!

Инструктор по физической культуре: - К запуску Ракеты хорошего настроения приготовьтесь!

(Дети выставляют большой палец)

Дети: - Есть приготовиться!

Инструктор: - Включить контакт.

(Дети соединяют указательные пальцы)

Дети: - Есть включить контакт!

Инструктор: - Ключ на старт.

(Дети поднимают правую руку вверх)

Дети: - Есть ключ на старт!

Инструктор: - Включить мотор.

(Дети делают вращательные движения руками)

Дети: - Есть включить мотор!

Инструктор по физической культуре: - До старта 10 секунд. Начинаем обратный отсчёт: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1- пуск! Пуск! Ура! Все готово, полетели!

Общеразвивающие упражнения (с резиновой тесьмой)

1. И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, резинка в опущенных руках. Поднять правую руку вверх, растянуть резинку, левую руку опустить вниз, вернуться в и.п. То же, с левой рукой (6 раз).

2. И.п.: стоя прямо, ноги врозь, резинка в руках перед грудью. Повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, резинку растянуть, вернуться в и.п. То же, с поворотом влево (по 5 раз).

3. И.п.: стоя прямо, ноги врозь, резинка в руках перед грудью. Наклонить туловище вперед, развести руки в стороны, растянув резинку, вернуться в и.п. (по 5 раз).

4. И.п.: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, резинка в опущенных руках. Присесть, поднять руки вверх и слегка развести их в стороны, растягивая резинку, вернуться в и.п. (по 5 раз).

5. И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки с резинкой опущены. Отвести назад правую ногу на носок, руки поднять вверх, развести в стороны, растянув резинку, вернуться в и.п. (6 раз). То же левой ногой.

6. И.п.: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, резинка в опущенных руках. Сделать прыжком полуприсед, руки вперед, слегка в стороны, растягивая резинку на ногах (по 4 раз).

7. И.п.: сидя, ноги вытянуть, резинку заложить за лопатки, руками, разведенными в стороны, держаться за ее концы. Свести руки крест-накрест на груди, вернуться в и.п. (по 5 раз).

8. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх, носки ног оттянуть, растягивая резинку «ножницы». Вернуться в и.п. (по 4 раза).

9. И.п.: лежа на животе, резинка в вытянутых руках за головой, почти на лопатках. Поднять прямые ноги слегка от пола, одновременно приподнять плечи и туловище, руки слегка развести в стороны, растягивая резинку (по 3 раза).

10. И.п.: стоя прямо, руки с резинкой опущены. Поднять руки перед грудью и развести их в стороны, слегка растянув резинку, вернуться в и.п. (4 раза).

11. Прыжки. Ноги и руки в стороны, вместе (растягивая резинку) (6 раз).

Инструктор по физической культуре: - Восстановим дыхание после сильной космической нагрузки. Дыхательная гимнастика «Кислородная маска»:

Кислорода в космосе (пальцы обеих рук образуют полусферу)

Может не хватать (и накладываются на нос, как маска).

Надеваем маски (на 1-2 – вдох, на 3-4-5-6 – выдох),

Будем мы дышать (повторить 5-6 раз).

Гимнастика для глаз и психогимнастика (эмоции):

Закройте глаза, представьте, что мы летим с огромной скоростью. Откройте глаза:

- Посмотрите (вправо) на Солнце и зажмурьтесь.

- Посмотрите (влево) на Луну и удивитесь.

- Посмотрите (вверх) на Звезды и нахмурьтесь.

- Посмотрите на нашу планету Земля и порадитесь.

- Корабль наш выходит на космическую орбиту, мы попадаем в невесомость.

Отстегнуть ремни (снять резинки).

- Наш вес равен нулю. Почувствуем это. (Дети кружатся).

А теперь мы очень гладко

Все заходим на посадку.

Выйдем смело из ракеты

И найдем мы все планеты.

(дети пролезают через туннель)

Инструктор по физической культуре: - Ребята, чтобы нам быстрее найти все планеты, я предлагаю разделиться на пары. В этом нам помогут звездочки (дети выбирают звезду любого цвета и находят свою пару). Вот и карты схемы для выполнения задания.

ОВД

1. «Кто быстрее к звёздам»

Сидя на наклонной доске спиной к гимнастической стенке, мяч зажат между колен, подтягиваясь руками влезть по доске вверх, подъем на гимнастическую стенку (любым способом), переход с пролета на пролет и спуск по наклонной лестнице. (Обратить внимание на правильный захват рейки руками) (3 раза).

2. «Доставь топливо»

Метание маленького мяча в цель правой рукой. (6 раз)

3. «Через кратеры и ров проползти отряд готов»

Ходьба на высоких четвереньках с упором на стопы и ладони по двум скамейкам. Подтягивание по скамейке на животе (6 раз).

4. «Проверим себя в перепрыгивании через космический вал»

Прыжки в высоту через препятствие с разбега (6 раз).

5. «Запусти летающую тарелку»

Прыжки через «скакалку» - тренажер (10 раз).

6. «На луноходе»

Прокатывание ролика с и.п. стоя на коленях (10 раз)

Дети выполняют задания согласно карточке-схеме, из букв составляют название планеты и прикрепляют планету на место в солнечной системе.

Инструктор по физической культуре: - Мы достойно преодолели все препятствия, пора поиграть,

давайте с помощью считалки вспомним, как же называются планеты звездной системы, и выберем ведущего.

На луне жил звездочет,
Он планетам вел учет:
Меркурий – раз, Венера – два-с,
Три – Земля, четыре – Марс,
Пять – Юпитер, шесть – Сатурн,
Семь – Уран, восьмой – Нептун,
Девять – дальше всех Плутон,
Кто не видит – выйди вон!

Подвижная игра «Увернись от метеорита». Правила игры: по считалке выбираются два водящих, остальные дети – «планеты». Дети двигаются под музыку вращающуюся, ведущие перекачивают большой мяч (фитбол) стараясь попасть в игрока.

Инструктор по физической культуре: - Ребята, давайте изобразим какие могут быть космические жители.

Заключительная часть 5 мин.

Малоподвижная игра «Инопланетяне» (на коврике «твистер»). Правила игры: по считалке выбираются водящий, он задает задание. Например: правая нога синий, левая рука красный и т.д. Дети должны выполнить задание и простоять в этом положении посчитав до 5.

Инструктор по физической культуре: - Все задания выполнены и нам пора возвращаться домой

Релаксация: дети сидят на коврике. Звучит спокойная музыка

Солнце: - Ребята, спасибо что помогли вернуть все планеты в солнечную систему. Я помогу вам вернуться на землю. Закройте глаза дыхание спокойное, ровное. Откройте глаза, встаньте, потянитесь к солнцу руками, улыбнитесь. Примите от меня угощение. (видео)

Рефлексия: - Что вам понравилось больше всего из нашего путешествия?