***Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 414 комбинированного вида»***

***Ново-Савиновского района города Казани***

***Физкультурное занятие***

***в старшей группе на тему:***

***«Путешествие в страну фантазеров»***

***Инструктор по физической культуре:***

***Первой квалификационной категории***

***Рыжакова О. С.***

Цель: Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость)

Задачи:

Образовательные:

- закрепление навыков перекрёстной ходьбы по степам;

- совершенствование навыков перекатывания с живота на спину;

- 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.

Оздоровительные задачи:

1. Развивать координационные способности и физические качества (точность воспроизведения движений, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движений, ориентации в пространстве, гибкость, выносливость);
2. Формировать правильную осанку;
3. Продолжить работу по включению в занятия оздоровительной аэробикой, дыхательных упражнений по системе Стрельниковой.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать дисциплинированность, артистичность, чувство коллективизма;
2. Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы.

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

Материалы к занятию: эспандеры - на каждого ребенка, степы по количеству детей, 2 дорожки с напольными мягкими кругами , гимнастический мат, 2 конуса, макеты планет.

**Интеграция образовательных областей:** познавательно-исследовательская, физическая культура, социализация, коммуникация, чтение художественной литературы, музыкально-творческая.

**Виды детской деятельности:** игровая, коммуникативная, двигательная, чтение художественной литературы, музыкальная.

Сюрпризный момент: взрослый в костюме Фантазёра

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: 5 - 6 лет

Ход занятия:

Вводная часть. 3-4 мин.

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

**Инструктор** : «Равняйсь, смирно! Здравствуйте, дети! К нам сегодня пришли гости посмотреть, как вы занимаетесь физкультурой. Поздоровайтесь с нашими гостями».

Дети здороваются. Несколько детей говорят, что не хотят сегодня заниматься.

**Инструктор**: Тогда я вам предлагаю сегодня вместо занятия посетить неизвестную планету.

Согласны? (Да)

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

Напра-во, шагом марш!»

Звучит марш.

Ходьба по периметру зала, между степами.

**«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 захлестом 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!

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

Занять свои космоплатформы! Взять в руки силонакопители!

Дети берут эспандеры и строятся  в шахматном порядке около степов.

Общеразвивающие упражнения на степах с эспандерами. 5-7 мин

ОРУ выполняются под музыкальное сопровождение.

1. **«Проверяем тягу двигателя»**

Эспандер находится перед грудью в согнутых руках. Плавно развести руки в стороны, преодолевая сопротивление резинки.  6-8 раз

1. «**Проверяем работу закрылок»**

Эспандер также находится перед грудью, руки согнуты перед грудью. Отвести поочередно руку в сторону. 6-8 раз

1. **«Запускаем двигатели»**

Продев в ручку эспандера ногу, а другую ручку держать рукой, развернув ладонь к себе, при этом

туловище будет находиться в небольшом наклоне. Растягивая резинку выпрямиться, а затем принять И. П.

6-8 раз

**Сложить силонакопители!**

4. **«Режим - к полёту готовы!»** 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.

5. **«Продолжаем полёт»** 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.

5**.«Выполняем обзор полёта»**  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.

То же с левой ноги.

6. **«Набираем высоту»**  10 прыжков

И.п.правая нога на степе, левая на полу.

Прыжки, меняя положение ног. Ходьба вокруг степа.

Внимание, входим в зону невесомости. Всем приготовиться! Занять космоплатформы!

*Гимнастика для глаз. (Звучит аудиозапись космической музыки)*

В иллюминаторе видно, как проплывают мимо нас планеты. Космические костюмы в невесомости сковывают наши движения. Но можно проследить за планетами только движением глаз, не двигая головой.

*Инструктор слева направо проносит макеты планет.*

Приближаемся к Луне! На ней много лунных камней!

А вот и Марс, знаменит кратерами и пустынями. Марс называют красной планетой из-за того, что на поверхности много ржавого железа. На Марсе очень высокие горы.

- Вот вдалеке видна планета Венера. Днем и ночью на планете бушуют грозы…

Внимание!!! Впереди неизвестная планета! (звучит музыка)

*Выключается свет и включается мигающий цветной шар) –*

*Входит Главный Фантазёрщик.*

-Добро пожаловать на Планету Фантазёров! Разрешите представиться -я-Распорядитель этой планеты-Главный Фантазёрщик, можно просто-Фантик!

А вы с какой планеты?(Земля)

Где находиться Земля? (в Солнечной системе)

Никогда не слышал про вашу планету. Думаю, что на ней так же интересно, как и здесь. Ведь на моей планете фантазёров очень много разных тайн и загадок, которые можно разгадать только при помощи своей фантазии .

*Включается свет.*

А вот и первая загадка. Но пройти к ней можно только через космоболото по космомостам (показ ходьбы перекрёстным шагом правы боком) , а потом пререпрыгивая с кочки на кочку. Но где же вы возьмёте космомосты?

**Инструктор:** Мы можем построить их из космоплатформ.

Дети под музыку составляют степы полукругом.

**Фантик:** Продвигаемся по космоболотам.

*1 - ходьба по степам правым боком перекрёстным шагом.*

*2 – перепрыгивание по мягким кругам на дорожке.*

Вот и первая загадка на моей планете. Приготовили свою фантазию.

*Фантик открывает конус.*

Что здесь?(ничего) Неужели вы не видите? Это космическая ловушка. Сейчас вы увидите как она действует.

Подвижная игра « Космические ловишки»

Раз, два, три - беги!

*Фантик и инструктор берутся за руки и догоняют детей. Пойманные дети тоже берутся за руки, увеличивая круг ловушки. 2 – 3 раза*

В следующий раз будьте осторожны, не попадайтесь в космоловушку.

А вот и вторая загадка. Но пройти к ней можно только через космотуннель. На моей планете через туннели проходят самые грациозные и ловкие существа - космослоники. А вы умеете ходить как слоники?(Да) Не забывайте, в каждом туннеле есть узкое непроходимое место, через которое можно только перекатиться.

*Дети под музыку проходит «слоником» через степы, выполняют перекаты на мате.*

Вот и вторая загадка на моей планете. Приготовили свою фантазию.

*Фантик открывает конус.*

Что здесь?(шар, мяч, новогодняя игрушка) Неужели вы не видите? Это космическая чёрная дыра. Она можеи затягивать в себя и звёзды, которые плавно передвигаются в космосе, и астероиды, которые быстро направляются к планетам (*показ движений преподавателем*). Давайте поиграем с чёрной дырой. Вы будете и звёздами, и астероидами.

*Малоподвижная игра со сменой движения « Чёрная дыра»*

*проводится 2-3 раза*

Молодцы, было очень весело!

*Звучит сообщение по радио:*

- Внимание! Внимание! Вызывает Земля! Космическому экипажу срочно прибыть на Землю!

**Инструктор:** Занять свои космоплатформы!Приготовились! Взлетаем!

**Фантик:** А я провожу вас домой на Землю.

**Релаксационная гимнастика**

**“Воздушные шарики”**

Сядьте поудобней. Ваше дыхание ровное, спокойное. Ваши веки тяжелеют и медленно опускаются вниз. Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. Прохладный космический воздух поднимает всё выше и выше. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше. Вам легко, спокойно. Вы летите домой.

**Инструктор:**

Мы с полета возвратились  
 И на Землю приземлились.

Открываем глаза.

*Дети открывают глаза:- Фантик исчез.*

**Дети:** А где же Фантазёр?

**Инструктор:** Он всегда будет с вами, как и ваша фантазия. Живите в мире, радуйтесь, фантазируйте и будьте здоровы! Открывайте для себя мир весёлых фантазий.

*Заключительный подвижный танец на степах под аудиозапись «Планета Фантазёров»*

**Инструтор:** Растите, тренируйтесь. Ведь далекие планеты ждут вас!

*Уход детей.*