«**Тренировка будущего космонавта**»

Открытое  [**занятие по физической культуре**](https://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-po-fizkulture)

в **подготовительной к школе группе**.

Составил: инструктор по физической культуре Сангайло А.Е.

**Цель:**

- Совершенствовать уверенное преодоление полосы препятствий, при выполнении упражнений,

- способствовать укреплению здоровья детей,

- воспитывать у детей потребности в **занятиях физической культурой**.

**Задачи:**

- Сохранять и укреплять **физическое** и психическое здоровье детей;

- формировать потребность детей в активном и здоровом образе жизни;

- формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

- упражнять в ходьбе и беге с заданиями, в прыжках на месте, из обруча в обруч, через палку;

- развивать ловкость и глазомер в упражнении с гимнастическими палками;

- упражнять в ходьбе по рейки гимнастической скамейке;

- закрепить навыки в ползании через тоннель на четвереньках.

- воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в играх;

- формировать желание оказывать посильную помощь в расстановке и уборке спортивного инвентаря к **занятиям по физической культуре**;

- создавать условия для развития у детей положительного эмоционального состояния.

Ход занятия

Включается диско шар и **космическая музыка**

*(строятся в одну шеренгу)*

Инструктор:

**Группа**, равняйсь! Смирно! Вольно! **Физкульт привет**!

Инструктор: Скоро будете большими и вопрос Кем бы вы хотели стать? Как вы думаете каким должен быть космонавт?

Дети: Ловким, сильным, смелым, здоровым!

Инструктор: И он обязательно должен заниматься спортом.

Поэтому мы сегодня готовимся к полёту в **космос**.

В [**космосе так здорово**](https://www.maam.ru/obrazovanie/tema-kosmos)!

Звёзды и планеты

В чёрной невесомости

Медленно плывут!

В [**космосе так здорово**](https://www.maam.ru/obrazovanie/konspekty-kosmos)!

Острые ракеты

На огромной скорости

Мчатся там и тут!

- На право! **Космонавты шагом марш**.

- Ходьба на носках, руки в верх, на пятках руки за спиной, обхватив локти, обычный шаг.

- Ходьба в приседе, руки на коленях, ходьба в колонне по одному.

- Бегом марш! Бег медленный и быстрый, с за хлестом голени и изменением направления.

-Шагом марш!

- Дыхательные упражнения *«Надуй шарик»*.

По ходу дети берут гимнастические палки, перестроение в две колонны.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с палкой.

Инструктор: А сейчас ребята, выполним упражнения с гимнастическими палками.

1. Поднимание палки вверх.

2. Повороты в лево в право.

3. Наклоны вперёд, палкой коснись пола.

4. Штанга, палка на плечах.

5. Посмотри на палку, лёжа на животе.

6. Прыжки вперёд – назад через палку.

7. Ходьба по палке, профилактика плоскостопия.

Перестроение в одну колонну, палки убирают на место.

Инструктор: Продолжаем **тренировку**, тк всем **космонавтам** нужна ловкость и сноровка.

Основные движения:

1. Ходьба по рейки гимнастической скамейки.

2. Ходьба по корригирующим дорожкам и полусферам.

3. *«Крокодил»* - подтягивание на скамейке лежа на животе.

4. Подлезание боком в обруч.

Инструктор: Ребята, в **космосе** невесомость и все предметы летают, и надо быть ловким, чтобы их с легкостью поймать. Поэтому продолжаем **тренировку с мячом**.

5. Баскетбольный пас в ходьбе и беге.

Упражнение на дыхание.

Мяч убираем, выкладываем тоннель и обручи.

Инструктор: **Космонавты** очень часто выходят в открытый **космос**, преодолевая препятствия. Продолжаем **тренировку**.

6. Ползание в тоннели.

7. Прыжки из обруча в обруч.

Инструктор:

В открытом **космосе** необходимо иметь быструю реакцию.

8. Подвижная игра *«Ловишка с лентами»*

Инструктор: Молодцы, все препятствия преодолели. И если вы будете продолжать заниматься **физкультурой**, то обязательно в скором **будущем** сможете отправиться в **космос**.

III Заключительная часть.

Инструктор: **Тренировка прошла отлично**, поэтому предлагаю отдохнуть.

Самомассаж ладоней и стоп массажным мячом.

Построение в шеренгу.

Подведение итогов.

Инструктор: Какие же вы ребята сильные, ловкие и умелые! Вы - настоящие спортсмены! И в **будущем** действительно можете стать **космонавтами**!

- Какие упражнения на полосе препятствий вам понравились больше всего? *(Ответы детей)*

-Что ещё вам запомнилось? *(Ответы детей)*

- А, что вам помогло преодолеть трудности на своём пути?

- Как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение? *(Ответы детей)*.

Инструктор: Молодцы! За ваши старания и дружбу я дарю вам по звёздочки.

*(Под музыку дети уходят из зала)*