ПАРАД ПЛАНЕТ

Непосредственно образовательная деятельность.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ:

Физическое развитие.

ЗАДАЧИ:

Совершенствовать технику основных движений: отбивание чячей, метание в цель, ходьба по мягким бревнам, прыжки через канат, прыжки через скакалку, пробегание в катящийся обруч, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности;

Развивать скорость реакции, ловкость, быстроту;

Обеспечивать высокую двигательную активность детей;

Формировать волевые качества, целеустремленность, выдержку, поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия.

ИНВЕНТАРЬ:

Резиновые мячи, мягкие бревна, ребристая доска, подвесные мячи, канат, скакалки, обручи, мягкие комочки, камни.

ХОД ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.Вводная часть

Дети входят в спортивный зал.

Инструктор. Ребята, сегодня я предлагаю вам отправиться в космическое путешествие по нашей галактике. Кто из вас знает, сколько планета нашей галактике? Как они называются? ( 8 планет- Меркурий, Венера, Земля, Марс, Сатурн, Уран, Нептун.)

- Какая звезда самая яркая? (Солнце.)

-Правильно, ребята. Наша галактика - это звездный дом, в котором мы живем. Вы готовы отправиться в наше путешествие?

Дети выстраиваются в колонну. Звучит музыка « Мы дети галактики».

Ходьба, перестроение в 3 колонны, легкий бег, бег змейкой.

- Вот мы на космодроме, у наших у наших звездолетов. Экипаж занять места в звездолетах! Приготовиться к встрече зодиакальных созвездий.

2. Подготовительная часть

Общеразвивающие упражнения «Звездолет» ( в тройках)

1 СКОРПИОН

И.п. :о. с. 1-2- шаг вперед приставным шагом, переступая через обруч с одновременным хлопком. 3-4 – вернуться в и. п.5-6- приставной шаг вправо с одновременным хлопком. 7-8-и.п.

2 ОВЕН

И.п.: стоя боком к обручу, держать его над плечом двумя руками.

1- руки с обручем поднять вверх, сделать небольшой шаг в центр круга,

2- опустить обруч на другое плечо и приставить ногу, 3-4 – выполнять упражнение в обратном направлении.

3 ТЕЛЕЦ

И.п.: стоя спиной к обручу, ноги на ширине плеч, обруч держим – хват сверху. 1- наклониться вперед, руки с обручем поднять вверх, 2-вернуться в и.п.

4 ВЕСЫ

И.п.: стоя лицом друг к другу, держать обруч, хват сверху. 1- приседая по очереди.

5 ЛЕВ

И.п.: сидя внутри обруча султанчиком, держать обруч, хват сверху. 1- поднять руки вверх, произнося протяжное (а-а-а), 2-и.п.

6 РАК

И.п.: сидя, упор рук сзади, обруч на животе. 1- прогнуться, 2- и.п.

7 РЫБЫ

И.п.: стоя боком к обручу, обруч на полу, левая нога внутри обруча, правая снаружи. 1- прыжки на месте, 4- поворот на180 гр.

8 Покорители космоса

(дыхательная гимнастика)

И.п.: сидя «султанчиком) внутри обруча. 1-вдох, плавно поднять руки вверх, держа руки над головой, 2- опустить обруч, выдох протяжно тянуть звук (а-а-а)

3.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- Ребята , мы оказались на марсе, где нас встречает звездопад

МЕТАНИЕ В ПОДВЕШЕННЫЙ ОБРУЧ

-Ребята, между Марсом и Юпитерои находится пояс астероидов. Это большие каменные глыбы. Я предлагаю вам расчистить наш путь, собрать их.

Дети строятся в 2 колонны.

ПОДВЕСНЫЕ МЯЧИ

Отвести мяч до уровня головы, затем отпустить его и, двигаясь вслед СА ним, подбежать к разложенным предметам – «камни». Задача ребенка- вернуться в исходное положение так, чтоб его не задел качающийся мяч.

- Вот мы и расчистили наш путь. Теперь перейдем от Юпитера к Сатурну.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ НА МЯГКИХ БРЕВНАХ

Лежа поперек мягкого бревна, дети двигаются по нему, перекатываясь на животе.

Пробежать по ребристой доске между подвешенными мячами, которые раскачиваются, стараясь увернуться от них.

На коленях идут по мягкому бревну.

- Молодцы, ребята, смогли пройти к Сатурну. А сейчас я предлагаю выйти в открытый космос.

ЗАБЕГ В ОБРУЧ.

Пробежать в крутящийся обруч

- Как известно, ребята,

в космосе невесомость, и мы с вами сейчас ощутим ее.

ПРЫЖКИ

Прыжки через канат по одному, экипажами – тройками.

Прыжки через скакалку.

Прыжки через скакалку экипажами.

- Ну вот, ребята, наши с вами путешествие подходят к концу.

Я предлагаю занять места в звездолетах, но перед отлетом на нашу планету садимся в обручи.

4 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Ну что, ребята, отправляемся на нашу планету? А какую? (ЗЕМЛЯ)

Дети закрывают глаза, я включаю музыку и полетели.

РЕЛАКС окончен

Под музыку дети уходят