**МКОУ ШР «НШДС№4»**

**«Путешествие на планету Грук»**

Инструктор по физической культуре

Рачёва Т.А.

**Пояснительная записка**

**Тема:** «Путешествие на планету Грук»

**Направленность:** Методическая разработка содержит рекомендации инструкторам по физической культуре ДОУ по совершенствованию двигательных умений и физических качеств у детей старшего дошкольного возраст в рамках ННОД.

**Предполагаемые результаты:** В результате совместной двигательной деятельности у детей формируются двигательные навыки, потребность в ежедневной двигательной активности, интерес к участию в спортивных и подвижных играх, а также умение применять полученные знания в практической деятельности.

Методическая разработка построена в соответствии с требованиями системно-деятельностного подхода: инструктор по физической культуре способствует пробуждению интереса у детей к движению посредством игровых приемов и проблемных ситуаций. На всех этапах ННОД детям предоставляется возможность проявлять двигательную активность, делать выбор сложности упражнения в соответствии со своими ощущениями и возможностями. В результате совместной деятельности дети учатся выполнять четко и последовательно спортивные упражнения, в ходе которых укрепляется осанка, формируются основные двигательные умения.

Непосредственно образовательная деятельность проводится в рамках лексической темы «Космос» с детьми подготовительной группы 6-7лет. Использование данной методической разработки поможетинструкторам по физической культуре организовать и провести занятие по физическому развитию интегрированное с познавательным развитием, обогащая представления детей о мире космоса.

**Цель: Совершенствование двигательных умений и физических качеств у детей старшего дошкольного возраст**

**Задачи:**

**- Упражнять детей в прыжках; закреплять навыки владения мячом.**

**- Развивать координацию движений, глазомер, ориентировку в пространстве.**

**- Воспитывать умение взаимодействовать со сверстниками**

В ходе образовательной деятельности рекомендуется использовать следующие методы:

1. Практический (упражнения, игры)

2.Словесный (постановки вопросов, проблемных ситуаций)

3.Наглядно - демонстрационный (использование наглядных пособий, сюрпризного момента)

В ходе ННОД представлены следующие **виды деятельности детей**:

* Двигательная (упражнения, основные движения)
* Игровая деятельность - П/И «Космические ловишки», игра малой подвижности «Космос меняется»
* Коммуникативная (общение и взаимодействие со сверстниками и педагогом)

 **Используемое оборудование:**

Обручи, резиновые мячи на подгруппу, туннели – 2 шт., стойка с колокольчиком, «астероид», «звезда», следы, напольные корзины – 2шт., «космоловушка».

**Предварительная работа:** отработка основных видов движения в процессе ННОД, совместной и самостоятельной двигательной деятельности в ходе режимных моментов, беседы с детьми по теме «Космос».

**Ход занятия**

**Вводная часть:**

  (*Дети входят в зал, шагают по кругу и выстраиваются в одну шеренгу).*

**Инструктор :** Здравствуйте, дети! Предлагаю вам сегодня вместо занятия отправится в космическое путешествие. Я узнала, что в нашей солнечной системе появилась новая планета. Хотите полететь туда и проверить, есть ли на ней жизнь.

А перед полетом нам необходимо пройти хорошую физическую подготовку. Вы готовы?

Напра-во, шагом марш!» *(Звучит марш.)*

Ходьба по периметру зала.

*- Не забывайте, что в неизвестной местности нужно соблюдать осторожность.*

Ходьба на носках, руки на поясе.

*- На пути нам могут встретиться огненные ловушки, тренируемся в ходьбе, высоко поднимая колени.*

Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе

*- На планетах могут встретится различные препятствия, нужно их обойти идем «змейкой».*

Ходьба между кружочками.

*- Мы ребята смелые, быстрые, умелые, но пора нам торопиться*

Обычный бег

*- Впереди космолеты, переходим на шаг. Занять свои космолеты!*

Дети  перестраиваются в колонну по три

**Основная часть:**

**ОРУ**:

1**.     «Проверяем тягу двигателя»**

     И.п. о.с. руки на плечи.

1 - руки в стороны

2 - на плечи

3 - в стороны

4 - на плечи

2**.     «Проверяем работу закрылок»**

И.п. о.с. руки в стороны

1 - Наклон туловища, руки вытянуть вперёд.

2 - Развести руки в стороны

вернуться в и.п.

 3**.     «Запускаем двигатели»**

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе

 1 - Наклон вправо левая рука тянется над головой, 2 - и.п.

3- Наклон влево правая рука тянется над головой, 4 - и.п.

4**. «Режим  - к полёту готовы»**

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе

1 присели, руки вперед.

2 и.п.

**5. «Запускаем мотор»**

И.п. стойка ноги врозь, руки полочкой, верху.

1х8 – наклон вниз,

1х8 – и.п.

**6. «Набираем высоту»**

И.п. о.с.

1 Подскоки вокруг себя

 7. **«Полетели»**

И.п. о.с. руки внизу

1 плавно руки вверх

2 и. п.

- Внимание!!! Приближаемся к планете. Стой, раз-два! Кругом, раз-два! Идем на посадку! Скорость сбавляем. (*дети смыкают колонны*).

-Добро пожаловать на Планету Грук.

**-** Ребята,на нашем пути космоболото. Его мы можем пройти тремя тропами.

- Первая тропа не слишком сложная, передвигаемся прыжками на двух ногах, из обруча в обруч.

- Вторая тропа –потруднее. Передвигаемся прыжками на одной ноге, не оступаясь, иначе засосет болото, не выберемся.

- А третья тропа, самая легкая, передвигаемся переменным шагом, подскоками. Выбирайте, каким способом будем переправляться.

Все переправились? Молодцы!

 Посмотрите, какое то небесное тело. Это же астероид. (*обратить внимание на мяч*).

*-* Ребята, что такое астероид? Правильно. Астероид очень опасен для всех планет, где нет атмосферы. Из за него может произойти катастрофа. Что надо сделать, чтобы не произошло катастрофы? Давайте приручим его. А приручить его можно тремя способами. Слушайте внимательно какими.

- Первый способ – бросаем об стенку и ловим от отскока двумя руками.

- Второй способ – отбиваем от пола на месте, правой, левой рукой. Это самый сложный способ.

- Третий способ – броски в напольную корзину.

Если вы приручили «астероид» одним способом, то можно попробовать приручить его и другим способом. (*дети в свободном выборе: бросают мяч об стенку и ловят от отскока, отбивают мяч на месте, бросают в напольную корзину*) У вас замечательно получается. Справились с этим заданием, отправляем астероиды в космос. Теперь они не принесут вреда другим планетам. (*пока дети кладут мячи на место, воспитатель подготавливает туннели разной конструкции*).

**Инструктор:**  Отправляемся дальше. Перед нами космотуннели! Через них проходят самые ловкие. Справимся? В первом туннеле главное – не застрять. Во втором туннеле при выходе висит колокольчик, нужно проползти так, чтобы не задеть его. *( Дети сами, выбирают по какому, туннелю проползут*)

- А вот еще, какое то небесное тело! Это же космическая ловушка. Хотите увидеть, как она действует? Тогда слушайте правила.

**Подвижная игра «Космические ловишки»**

- Выбираем ловишку. На сигнал - раз, два, три – беги, все разбегаются в разные стороны. На сигнал – раз, два, три – лови, ловишка ловит одного из играющих и подводит к ловушке. По свистку остальные участники замирают на месте. На сигнал - Раз, два, три -  беги! Участники продолжают бег. На сигнал – раз, два, три – лови - уже двое ловишек ловят игроков и снова уводят в ловушку и т.д. пока несколько игроков не будут пойманы. (*По окончании игры пойманные дети образуют большой круг).*

- Посмотрите какая у нас огромная космическая ловушка получилась.

- В следующий раз будьте осторожны, не попадайтесь в космоловушку.

**-** Ребята, посмотрите, а там что то блестит. (*Пока дети играли, воспитатель положила макет звезды на видное место).*

- Что это? (*Звезда*). А какие небесные тела вы еще знаете? Давайте поиграем с нашей находкой в игру «Космос меняется раз». Вы будете и звёздами, и астероидами, и планетами.

**Игра малой подвижности: «Космос меняется раз, космос меняется два, космос меняется три – космическая фигура – замри!»**

- Ну вот, обошли всю планету. Нашли живых существ? (*Нет)*. Одни только космические тела.

- Тогда нам пора возвращаться домой. Занимайте свои космолеты. Полетели. *(Дети бегут по кругу).* Идем на посадку. *(Дети переходят на шаг).*

- Мы с полета возвратились, и на Землю приземлились, (*Дети останавливаются).*

Молодцы, было очень весело!

**Инструктор:**Вам понравилось наше путешествие. Какое задание было самым сложным, какое у вас лучше всего получилось, в какую игру вы бы еще хотели поиграть? Растите, тренируйтесь и будьте здоровы!