

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 393 г. Челябинска»
(МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»)

ул. Комарова, д. 112-Б, г. Челябинск, Челябинская область, 454071
тел. 8(351)772-63-22, 8(351)772-63-28, e-mail: infosad393@yandex.ru, сайт: <https://dc393.ru/>
ОКПО 36917435, ОГРН 1027403778159, ИНН/КПП 7452019426/745201001

Конспект
физкультурного занятия для детей 7 лет
на тему: «День космонавтики»

Составила: Мудрая Елена Петровна
инструктор по физической культуре
высшей категории
МБДОУ «ДС №393 г. Челябинска»

г. Челябинск, 2024 г.

Задачи:

- образовательные: закрепить знания о космосе, планетах, небесных телах; учить бегать врассыпную, парам; учить правильно выполнять эстафеты; учить бросать и ловить мяч в движении; упражнять в прыжках с продвижением вперед;
- развивающие: развивать физические качества, умение сохранять равновесие
- воспитательные: воспитывать смелость, решительность, доброе отношение друг к другу

Оборудование: большие мячи, 2 кегли, 2 кубика, 2 обруча, 2 гимнастические палочки, звездочка на ладошку

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная часть 5 мин	Разговор о космосе (12 апреля - день космонавтики, первый космонавт-Юрий Гагарин. Из космоса вернулись Лайка и Белка, Первый вышел в космос Алексей Архипович Леонов. Первая женщина-космонавт Валентина Терешкова. Узнать у детей какие космонавты-сильные, смелые, находчивые (Скафандр и другая экипировка космонавта)	2 мин	Под музыкальное сопровождение
	Игровое упражнение « Перед полетом » 1. Упражнение для рук по показу инструктора физкультуры 2. Дети имитируют, как космонавт надевает скафандр (ноги, кислородные трубки, рукава, шлем, перчатки, захлопывается дверь на спине) 3. «Космическая внимательность». Проверим вашу игровую-прыжковую энергию и внимательность. Если крикну: «Прыг», то вы, подпрыгнув, громко, дружно отзываетесь: «Скок». Если я крикну: «Скок», то вы подскакиваете и отвечаете: «Прыг».	3 мин	Все упражнения по показу инструктора по физической культуре
Основная часть 15 мин	Различные виды ходьбы парами по залу: - на носках, руки вверх, -высоко поднимая колени. Бег врассыпную с остановками по сигналу	2 мин.	По космодрому вдвоем с дублером Темп спокойный, под музыку Следить за осанкой.
	Перестроение в круг. ОРУ «Подготовка к полету» - «Продуть скафандры» 1. И. п.- ноги на ширине плеч, руки вниз.1-руки через стороны вверх, подняться на	50 сек. 6 раз	Бежать не наталкиваясь друг на друга. По команде лечь на спину посмотреть на звездное небо Руки прямые, вдох глубокий

	<p>носки, вдох, 2- и. п. - «Космический ветер» 2.И.п.-о.с., руки верх. 1-4 покачаться из стороны в сторону - «Посмотрим в иллюминатор» 3. И. п.-сед ноги врозь, руки вперед.1 – поворот туловища влево, 2 -и. п., 3-4 то же в другую сторону. - «Состояние невесомости» 4. И. п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1 –приподнять руки, голову, ноги, 2 - и. п. - «Садимся в кресло космонавта» 5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 –сед с прямыми ногами, руки вытянуть вперед, 2 -и. п. - «Радость приземления» 6. Прыжки ноги вместе – ноги врозь</p> <p>Загадки о космосе: 1.Человек сидит в ракете, Смело в небо он летит. И на нас в своем скафандре, Он из космоса глядит (Космонавт) 2.До луны не может птица Долететь и прилуниться, Но зато умеет это Делать быстрая (Ракета)</p> <p>Эстафеты: 1. «Какая ракета быстрее соберется?» 2. «Лунный камень» Бег и передача мяча 3. «Астероиды и метеориты» Смена предметов 4. «Кольца Сатурна» бег сквозь обручи 5. «Поймай звезду» Бросок мяча в обруч и ловля его 6. «Звездный десант» Бег на гимнастической палочке 7. «Марсианский робот-разведчик» Пять прыжков через веревочку с</p>	<p>6 раз 6 -8 раз 6-8 раз 6-8 раз 2x18 раз 1раз 1раз 1раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз</p>	<p>Смотреть на руки, вверх Ноги прямые, смотреть на руки Ноги прямые Напрягать мышцы живота, при необходимости помогать ребенку Мягко, на носках По команде собраться своими командами Передать точно в руки Кубик и кеглю меняют местами Педагоги держат обручи вертикально. Бег в наклоне под обручем Бросать и ловить двумя руками Передать мяч следующему участнику Передать палочку следующему участнику Прыгать мягко, на носках</p>
--	--	--	---

<p>Заключи тельная часть 2 мин.</p>	<p>продвижением вперед</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>1. «Звездные ловишки»</p> <p>2. «Гагарин» Дети убегают от ловишки, он их ловит.</p> <p>Медленный бег врассыпную и ходьба.</p> <p>Ходьба по залу и упражнение на дыхание</p> <p>Вручение медалей за подготовку к космическому полету</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>1 мин.</p> <p>30сек.</p> <p>30 сек</p>	<p>Правила: Выбрать ловишку считалкой: Чтоб лететь нам на планету, Смастерили мы ракету. Раз, два, три – Полетишь сегодня ты! У ловишки на ладошке звезда. Кого поймают ловишка, тот выбывает из игры.</p> <p>Правила: Выбрать водящего, он сидит в середине круга. Дети идут по кругу и говорят: «Вот Гагарин наш сидит и на нас на всех глядит. Ты Гагарин наш вставай и ребяток догоняй». Кого поймают ловишка, тот выбывает из игры.</p> <p>Игровое упражнение «Невесомость»: по команде принять определенное положение, удерживая равновесие</p> <p>Вдох глубокий</p> <p>В колонну по одному</p>
---	---	---	--